全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 … 交易所手续费
任何地方费用比我们低 … www.7help.net

50余种文字翻译，100条幸福人生箴言
全世界有上亿女性从中获益

第4版

卡耐基写给女人的幸福书

〔美〕戴尔·卡耐基◎著　何菁◎编译

一本让你获得持续幸福力的心灵能量之书
开启你想要的幸福生活，只需为自己做1%的改变



中国纺织出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进
理想藏书55188

卡耐基写给女人的幸福书

第4版

[美]戴尔·卡耐基⊙著

何 菁⊙编译

中国纺织出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书
理想藏书55188 www.55188.com

内容提要

杨澜曾经说过："每个女人都有她对幸福的诠释，我也想做幸福女人。"的确，每个女人都希望找到自己的幸福，但是怎样才算幸福，以及如何得到幸福，可能很多女性说不清楚。

本书中，心灵导师卡耐基通过对女人的心理需求、人生愿望和生活烦恼进行深入研究，以严谨的思维分析了女人提高个人魅力、缔造女性品格的秘密所在；以超凡的智慧帮助女人消除一些常见的负面心理，建立积极向上的心态；以睿智的笔触告诉女性如何获得自信，如何保持自我本色；以精彩的讲解指导女性如何褪下青涩的外衣，提升自身的魅力；以广博的爱心引导女性成就辉煌的事业，创建美满的婚恋关系，开创幸福的人生！

图书在版编目（CIP）数据

卡耐基写给女人的幸福书 /（美）卡耐基著；何菁编译 .-- 4 版 .-- 北京：中国纺织出版社，2016.1
ISBN 978-7-5180-2088-1

Ⅰ . ①卡… Ⅱ . ①卡… ②何… Ⅲ . ①女性—成功心理—通俗读物 Ⅳ . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 258404 号

策划编辑：库　科　　责任编辑：胡　蓉
特约编辑：魏焕威　　责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行
地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼　邮政编码：100124
销售电话：010—67004422　传真：010—87155801
http: //www.c-textilep. com
E-mail: faxing@c-textilep.com
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博http://weibo.com/2119887771
北京楠萍印刷有限公司印刷　各地新华书店经销
2010年9月第1版　2012年6月第2版
2014年1月第3版　2016年1月第4版第7次印刷
开本：710×1000　1/16　印张：19
字数：209千字　定价：38.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

女人的幸福要靠自己寻找

这是一个忙碌的时代。生活的焦虑、工作的压力、交际的烦恼、家庭的担忧……在通往幸福的路上，女人们被各种纷杂事物困扰，不仅身体上非常劳累，心灵上也非常倦怠，甚至失去了生活的乐趣。虽然有些女性在事业上取得了很大的成功，但是并没有感觉到自己生活得多么幸福，甚至觉得幸福正在慢慢远离自己。

幸福对于女人究竟是什么？为什么我不幸福？如何才能找到自己的幸福？相信每一位女性朋友都想过这些问题，但是随即又会陷入深深的迷茫之中。也许这个人能够给你指点迷津，找到你想要的答案，他就是世界上最伟大的人生导师——戴尔·卡耐基。

戴尔·卡耐基在美国被誉为“成人教育之父”，是一位成人教育家及人际关系大师。他通过对心理学以及社会学的研究，独辟蹊径地总结出了一套集演讲、智能开发、为人处世为一体的教育方式。这套教育方式既容易操作，又有助于他人迅速取得成功。受益于卡耐基教诲的既包括千千万万的普通人，也包括石油大王洛克菲勒、酒店大王希尔顿、麦当劳创始人克洛克、发明大王爱迪生、印度圣雄甘地、米老鼠之父迪斯尼等名人。可以说，卡耐基的精神和思想让数以万计的人受到了鼓舞，从而开创了自己崭新的人生。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在长期的工作实践中，卡耐基和许多女性进行过交谈，这其中既包括一些家喻户晓的明星、社会名流，也包括一些普普通通的女性。通过对女性心理学的研究，卡耐基对女性如何获得幸福有了独特的见解。他的这些见解曾经让无数女性走出迷茫，走向幸福，他写给女性的忠告也成为众多女性捧读的心灵圣经。

戴尔·卡耐基指出，女人要想获得人生的幸福，需要有勇气、自信以及自尊，妥善地处理好家庭、事业中的问题，并且充分发挥自己的优势和潜能。只要做到这些，每个女人都能获得人生中的幸福和快乐。在本书中，戴尔·卡耐基用超人的智慧总结出了女性为人处世的技巧、获得事业成功的方法，以及享受生活、保持快乐的秘诀。另外，本书还告诉女性朋友如何保持自己的魅力，如何获得美满的爱情和婚姻，如何管理自己的财物，如何给自己减轻压力和苦恼……这一切，都和女性的幸福息息相关。

只要方法得当，每位女性都可以找到自己人生中的幸福。戴尔·卡耐基这些精辟的见解仿佛一盏明灯，为各位女性朋友指引了方向。尤其难能可贵的是，戴尔·卡耐基教给女性朋友的这些方法和技巧，既简单易懂又容易操作，具有很强的借鉴意义。女人的人生幸福不是天生的，是靠自己争取的。在此祝愿每一位女性朋友都幸福快乐，同时也希望本书能够给大家一些帮助。

编译者

2015年7月

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目 录 CONTENTS

第1章 没有不幸的生活，只有不肯快乐的心

无法改变事情，可以改变心情 / 002
不当消极情绪的垃圾桶 / 005
付出比索取更快乐 / 008
不要活在别人的眼光里 /011
好心态可以带来好福气 /013
苛求完美是一种自我折磨 /016
女人，别让贪婪毁了你的生活 /018
懂得满足，才会幸福 /021
高情商的女人一辈子好命 /024

第2章 放下你的忧虑，拥抱多彩人生

忧虑是美丽的最大克星 /028
不要为了小事而烦恼 /031
比失眠更可怕的是忧虑 /034
你所担忧的事，99% 都不会发生 /037
困难没有想象中那么可怕 /040
敢于承受最坏的结果 /042
适当忙碌，赶走忧虑 /046
失意时多想得意事 /049

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目 录 CONTENTS

走出孤独和寂寞的人生 /051

第3章 成熟是一种美丽，也是一种资本

本色最美，做你自己 /056
责任感是你变成熟的标志 /058
走自己的路，不盲从，不因袭 /061
学会放弃就是学会选择 /064
正视不完美，享受自己的精彩 /066
把苦难夹在面包里品尝 /069
坚定信念，用行动证明自己 /071
没有宽恕就没有未来 /075
直面不幸，才会臻于成熟 /077

第4章 人生路上优雅前行，做最有魅力的女人

无论何时，请扬起嘴角 /082
可以不漂亮，不能没气质 /085
礼仪是女人的金资本 /087
男人最喜欢优雅、有涵养的女人 /090
打扮得体为魅力加分 /092
自信是女人最美丽的外衣 /095

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

 目 录 CONTENTS

强势女人如何找回女人味 /098

第5章 和谐的人际关系，决定女人一生的幸福

满足对方的心理需求 /102
真诚，人际交往的门槛 /105
敢于认错才能赢得尊敬 /108
温和友善胜于狂风暴雨 /110
不要强迫对方接受你的看法 /113
自私让所有人都远离你 /116
不做令人生厌的女人 /119
赠人金银不如给人面子 /122
好人缘来自热心肠 /125

第6章 沟通改变命运，好口才成就好人生

做一个善于交谈的女性 /130
找到对方感兴趣的话题 /132
与人有效沟通的秘诀 /135
让赞美成为一种习惯 /138
把批评说得动听 /141
争论是一件吃力不讨好的事 /144

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

 目录 CONTENTS

少一点责备，多一份鼓励 /147
倾听是对别人最好的恭维 /150
幽默让你更受欢迎 /153
及时道歉，修补人际裂缝 /156

第7章 带着喜悦去上班，不做工作的奴隶

从事你喜欢的工作 /160
敬业，最完美的工作态度 /163
有目标才有好人生 /166
幸福是种追求，心动还要行动 /168
成功来自高效的工作习惯 /171
打造办公室人际关系网 /174
身在职场，别过分张扬自己 /176
换工作不如换心情 /179
薪水不是工作的全部 /181
只放电不充电，最终会被淘汰 /184

第8章 从相遇到相爱，如何走得更稳更幸福

会爱的女人最幸福 /188
男人最渴望女人的温情 /191

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目 录 CONTENTS

爱情恒久的秘诀：共同的喜好 /194
多点理解，少点责备 /197
爱他就不要强迫他做事 /200
女人需要宠爱，男人需要崇拜 /203
把握争吵的度，别让“战争”升级 /206
让爱情时刻保持新鲜感 /208
当爱闪现时要及时抓住 /211

第9章 婚姻是一种责任，要用一辈子去经营

把礼貌带进婚姻 /216
喋喋不休是幸福的大忌 /218
男人的成功离不开女人的支持 /221
爱不是占有，而是自由 /224
给他一个温馨、浪漫的家 /226
理解和信任是爱情的筹码 /229
别让“性”绑架了幸福 /231
与丈夫拥有共同的人生目标 /233
女人最容易陷入的婚姻盲区 /235
别把简单问题复杂化 /238
让婚姻中的危机变为生机 /241
做合格母亲，把孩子培养成财富 /244

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目 录 CONTENTS

第10章 聪明女人会赚钱，精明女人会理财

不要为了金钱患得患失 /248
避免入不敷出的尴尬 /251
奢侈让你离财富越来越远 /254
花最少的钱过有品质的生活 /257
学会精打细算过日子 /259
女人的幸福是储蓄出来的 /262
投资不要武断，应三思而后行 /264

第11章 幸福就像空气，要学会享受和珍惜

不幸是幸福的起点 /268
别再懊悔昨天发生的事 /271
活在当下的女人最快乐 /274
为生活加点新鲜感 /276
尽情做你喜欢做的事 /278
主动休息，告别疲劳 /281
让放松成为一种习惯 /283
把藏在心底的话说出来 /287
别走得太快，等一等灵魂 /290

参考文献/293

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第1章

没有不幸的生活，只有不肯快乐的心

生活中，总是有人整天闷闷不乐，但这并不证明他们比那些每天开心的人不幸，生活对谁都是平等的。你不开心，并不是因为你的生活有多少烦恼，而是因为你的心不肯快乐。生活本来平淡如水，放一点糖，它就是甜的；放一点盐，它就是咸的。调制成什么味道，全在于自己的心境。

A Woman's Way to Happiness by Carnegie

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

无法改变事情，可以改变心情

如果我们每天所想的是快乐的东西，那么我们就能够获得快乐；如果我们每天所想的都是一些悲伤的事情，那么我们就会变得悲伤；如果我们所想的全是失败，那么我们的人生中就会充满失败；如果我们沉浸在自怜之中，那么别人就会故意躲开我们。

几年前，我参加过一个电视节目。节目的主持人问我："卡耐基先生，对你来说，你所学到的最重要的一课是什么呢？"

这个问题对于我来说非常简单，我所学到的最重要的一课，就是思想的"重要性"。如果我们每天所想的是快乐的东西，那么我们就能够获得快乐；如果我们每天所想的都是一些悲伤的事情，那么我们就会变得悲伤；如果我们总想那些恐怖的事情，我们心中就会充满恐惧；如果我们所想的全是失败，那么我们的人生中就会充满失败；如果我们沉浸在自怜之中，那么别人就会故意躲开我们。古罗马的一位皇帝马尔卡斯·阿里流士曾经说过："生活是由思想形成的。"而爱默生也曾经说过："一个人就是他每天所想象的那个样子，他不可能成为另外一个人。"

所以，我们要想获得幸福快乐，就要用一种积极的心态去面对生活，而不是采取消极的态度。这样，即使你在生活中遇到一些困难，你也能够很快地渡过难关。相反，如果你总是消极地面对生活，你就很难活得快乐，痛苦和折磨将伴随你一生。下面，让我们来看看玛

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

丽·贝克·艾迪的例子。

玛丽·贝克·艾迪一直把自己看作一个命运多舛的女人。的确，在她的前半生，倒霉的事一直没有离开过她：她刚刚结婚后不久，她的丈夫就抱病身亡了；后来，她又嫁给了第二个男人，但是这个男人很快就抛弃了她，和一个已婚的女人私奔了；那时候，她不仅穷困潦倒，而且染病在身，感觉自己活不了几年了；因为连一日三餐都无法维持，她最后把自己 4 岁的儿子送给了别人，在以后的 31 年里，她再也没有看见过自己的儿子。

因为身体不好，她对所谓的"信仰疗法"产生了浓厚的兴趣。但是她生命的转折点却发生在麻省的里安市。

在一个寒冷的冬日，她一个人在城里走着，突然间滑倒了，她当场就昏死过去，后来被送进了医院。经过检查，她的脊椎严重受损，医生认为她不会活很长时间了。艾迪躺在一张像是送终的床上，她打开了床头的一本书，那本书里写着这样一句话："有人用担架抬着一个瘫痪病人来到了耶稣面前，耶稣对那个瘫痪的人说：'孩子，放心回家吧，你的罪已经被赦免了。起来吧，拿着你的被褥回家去吧。'于是那个人就站起来，回家去了。"

正是耶稣的这句话让艾迪产生了一种积极的力量，她不断对自己说："艾迪，一切都会好起来的，你一定会康复的。"两个月之后，奇迹发生了，艾迪完全恢复了健康，这让医院所有的医生都大吃一惊。

几年前的一次宴会上，我遇到了艾迪女士。她已经完全从消极痛苦中走了出来，成了一个幸福快乐的人。艾迪女士对我说："卡耐基先生，我越来越相信思想的力量了。我认为只要一个人能够改变自己的想法，他就能够消除忧虑、恐惧以及疾病，他的生活也会发生根本性的变化。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

正如艾迪女士所说，思想的力量是非常巨大的。如果你能保持积极的心态，即使在生活中遇到很多困难，你也能克服它，从而找到自己的快乐。

托马斯是一位知名的电影导演，他曾经拍摄了一些有关战争的电影，在全世界引起了轰动。在他达到事业高峰的时候，为了迎接他的演讲，伦敦的歌剧节整整向后推迟了六个星期，以便让他在卡尔文化皇家歌剧院继续讲述那些冒险的故事。

但是仅仅过了几年时间，他的事业就由高峰坠入了低谷。他拍摄的电影不再引起关注，而且更为严重的是，他发现自己已经破产了。那时候，他连一日三餐都成了问题，每天都去街头的小店吃最便宜的东西。

刚开始的时候，托马斯陷入了一阵恐慌。他不知道自己该怎么办，每天都生活在忧虑之中。他感觉自己的身体一天天在变坏，甚至还想到了死亡。不过他知道，如果自己被厄运击倒的话，就会在别人眼里一钱不值了，而他的债权人更会这样看他。所以，他决定让自己振作起来，于是，他每天出门办事之前都要买一朵鲜花插在衣襟上，然后昂首挺胸地走在牛津街头。慢慢地，他的内心变得积极而勇敢，任何挫折都没有击倒他。三年之后，他的事业又重新回到了顶峰，他失去的东西又重新回到了身边。

各位女士，思想的力量是非常强大的。我深信，我们内心的平静和我们从生活中所得到的快乐并不取决于我们来自哪里、我们是什么人，而是取决于我们的心境如何。其实外界的条件对我们并没有多大的影响。早在三百年前，双目失明的弥尔顿就发现了这个道理，他曾经说过：“思想的运用以及思想本身，可以把天堂变成地狱，也可以把地狱变成天堂。”我们都知道，海伦·凯勒又聋又瞎，并且还是个哑

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

巴，但是她却向世界宣称："我发现生命如此美好。"而拿破仑拥有别人所没有的权力和金钱，却对圣海莲娜说："我这辈子从来没有过一天快乐的日子。"两个人为什么会有如此大的差别呢？这是因为他们两个人的心态是完全不同的，所以会产生这样大的差别。

所以，各位女士，从今以后不要再沉浸在那些消极的情绪以及想法之中，而是要变得积极快乐起来。当你的思想中充满正面能量的时候，你就会变成一个快乐幸福的人！

不当消极情绪的垃圾桶

当你们在生活中遇到困难的时候，不要自暴自弃，也不要抱怨命运的不公，而应改变自己的态度，把那些消极情绪转变成积极情绪。这样，你才能迅速地成熟起来，并且得到更多的快乐！

当我在写《人性的弱点》这本书的时候，我拜访了芝加哥大学校长罗伯·梅南·罗吉斯先生，并向他请教如何获得快乐。罗吉斯先生对我说："我一直都在试着按照一个小忠告去做，这是希尔斯公司的董事长罗森沃先生告诉我的。他曾经说过：'如果只有柠檬，那就做一杯柠檬汁。'"

各位女士，这真是一个伟大的教育家的做法。但是很多人不懂得这个道理。如果他们发现命运只给他们一个柠檬，他们会自暴自弃地说："这下我完了！这就是命，我没有任何机会。"然后，他们开始诅咒这个世界的不公，并且沉溺在自怜之中。而聪明人的做法是不一样

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的，如果他们发现命运只给他们留下一个柠檬，他们会说："从这件不幸的事情中我可以学到什么呢？我怎样才能改变当前的现状，把这个柠檬做成一杯可口的柠檬汁呢？"

著名的心理学家阿德勒花了毕生的精力研究人类未曾开发的潜能之后，认为人类最奇妙的特性之一就是能够把"负面改变成为正面的力量"。在下面的事例中，瑟玛·汤普森女士就是这样做的。也正因为这样，她变得积极而快乐。

在战争期间，瑟玛·汤普森的丈夫被派往加州莫嘉佛沙漠附近的陆军训练营。为了能够和丈夫在一起，汤普森女士也搬到了那里。但是到那儿没有几天，她就开始诅咒那个地方。的确，那里的自然环境非常艰苦，白天的温度高达52摄氏度，住在小屋里面简直热得要死。而且那里的风非常大，所有吃的东西和呼吸的空气中全是沙子。更为糟糕的是，那里的人都不会讲英语，当丈夫出去训练的时候，她只能一个人待在小屋里面，寂寞得要死。

在那里住了一个月之后，汤普森女士感觉自己再也住不下去了。如果再住在那里，自己非疯掉不可。于是她给自己的父母写信，告诉他们自己决定离开那里。

一个星期之后，她收到了父亲的来信。在信中，父亲没有给她提出任何意见，只是写了一句话："两个人从监狱的栏杆向外望，一个人只看见满眼的烂泥，而另一个人却看到了满天的星斗。"

汤普森女士把这句话读了一遍又一遍，觉得非常惭愧。于是她下定决心，一定要留在那里，并且找出那里的"满天星斗"。

在以后的日子里，她不再抱怨那里的糟糕天气，也不去想那些恼人的事。她试着和当地人进行交流，并且开始培养自己的兴趣爱好。慢慢地，她结交了很多朋友，经常有人陪她一起聊天，并且送给她一些礼物。她还会和丈夫一起去看日落，或者去寻找遗落在沙漠中的贝

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

壳——在 300 万年前，莫嘉佛曾经是一片汪洋大海。

后来，她觉得在那里她有很多时间，如果什么也不做就浪费了。以前，她曾经有写一本小说的梦想，但是一直没有时间。从此，她开始向自己的梦想迈进了，每天都写上两三千字。一年之后，她的书出版了，并且非常畅销。慢慢地，她彻底爱上了那里。在随丈夫离开那里的时候，她甚至觉得非常不舍。

各位女士，莫嘉佛沙漠的气候并没有发生变化，那里的人也没有发生变化，但是汤普森女士为什么后来会喜欢上那里呢？这是因为她改变了自己的态度。她不再抱怨，也不再用一种消极的方式来看待那里，而是把那些负面的东西全部变成了正面的能量。因此，她觉得那里可爱起来，那里的居民也可爱起来。

我通过对那些名人的研究发现，他们之中的很多人都是因为把消极情绪转化成了积极情绪，才获得了完美的人生。例如，林肯出生在贫穷的家庭，正是因为生活的窘迫，他才发愤图强，最后成了一个伟大的人物。而柴可夫斯基的婚姻是非常悲惨的，但是他把这些痛苦投射到音乐之中，最后谱写了伟大的乐章。这样的例子还有很多很多。所以，各位女士，当遇到困难的时候，不要自暴自弃，也不要抱怨命运的不公，而应改变自己的态度，把那些消极情绪转变成积极情绪。这样，你才能迅速地成熟起来，并且得到更多的快乐！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

付出比索取更快乐

只有那些懂得付出的人，才能够体验到施舍的快乐！如果你想获得快乐，就不要总是想着让别人感恩，你只要享受施惠于人的快乐就可以了。

各位女士，我的朋友詹姆士先生发现了一个很大的秘密，那就是付出比索取更能获得快乐。詹姆士先生是一位知名的心理学家，他曾经做过这样一个实验：

他把自己的学生分成两组，每个人都分到 10 美元。然后他告诉第一组的人：这 10 美元可以随意花，但是所买的东西不能留给自己，而是要用来帮助别人。第二组的人则非常“幸运”，他们可以随意花费这 10 美元，只要自己高兴就好。等两组人把手里的钱花光之后，詹姆士询问他们当时的心情，结果这些人的心情都非常好。但是等到了第三天，当詹姆士先生再次询问他们的时候，那些花钱给自己买东西的人已经没什么可高兴的了。但是第一组的人仍觉得心情很好，他们为自己能够帮助别人而感到快乐！

亚里士多德曾经说过：“聪明的人，会把帮助别人当作自己最大的快乐！”这句话说得非常正确，只有那些懂得付出的人，才能够体会到施舍的快乐！我小的时候，家里非常穷，经常债台高筑。尽管如此，我的父母每天都会想办法给孤儿院送点钱，在邻居和朋友需要救济的时候也会尽力帮助他们。父母经常告诉我，帮助别人能够给自己

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

带来快乐，这是任何东西都换不来的。后来，我参加工作之后，有着不错的收入。每年圣诞节的时候，我都会给父母寄一张高额的支票，让他们买些贵重的东西。但是我的父母从来没有买过，他们把这些钱全都送给了镇上那些可怜的女人和孩子。对他们来说，能够帮助别人才是最快乐的事情。

各位女士，帮助别人所能带来的快乐是能够“发酵”的，让你长时间保留这种快乐！试想一下，如果你买了一件期待已久的衣服，刚开始一定会感到很快乐，但是时间一长，新鲜感一过，你就不会再有这种感觉了。但帮助他人却是不一样的，你可以把这种感觉存在心底，时不时地翻出来让自己“满足”一番。所以，各位女士，如果你们想生活得更快乐，就要多多帮助别人。

不过，值得说明的是，在帮助别人的时候千万不要总想着得到别人的报答。如果总是这样想，你不仅不能获得快乐，还会给自己带来很多怨恨，这就得不偿失了。记得在两年前，我在纽约市遇到一位钢铁公司的老板，他就为这样的事而心怀怨恨。他给手下的员工每人多发了 1000 美元的年终奖——这在当时可不是一个小数目。然而让他生气的是，他的这些员工竟然没有一个人感谢他。这让他非常气愤，甚至这件事已经过去了两个月，他仍然常常提起，大骂手下人不明事理，没有感恩之心。

其实这位钢铁公司的老板这样做是不对的。一位哲学家曾经说过，人的天性是容易忘记别人的恩惠的。所以，各位女士，如果你想要获得快乐，就不要总是想着让别人感恩，你只要享受施惠于人的快乐就可以了。

下面让我们来看看我的朋友奥拉女士的例子吧。正是因为施惠于人不求回报，她不仅收获了快乐，还给自己的子女上了重要的一课。

奥拉女士是一家医院的护士。她对待病人非常热情，总是尽自己

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

最大的努力去照顾他们。很多病人都赞扬她说：“奥拉真是一个天下少有的好人。”

上个月，医院里来了一位身患重病的老人。这位老人没有子女，也没有钱，完全靠社会救济生活。正因为这样，医院里的护士都不愿意照顾他。但是奥拉女士却不一样，她经常对他嘘寒问暖，无微不至地照顾这位老人。大概过了五个多月的时间，这位老人终于完全康复了。看着老人一天天好起来，奥拉女士打心眼里为他高兴。

老人完全康复之后，奥拉女士给了他一些钱，有时候还邀请他到家里吃饭。开始的时候，奥拉女士的两个孩子非常反感这位老人，其中一个对奥拉说：“妈妈，这个人又老又丑，也不是我们的朋友，你为什么要把他带到家里？他又能够给我们带来什么好处呢？”另一个接着说：“而且他每次吃完饭，连一句感谢的话都没有，实在太不懂礼貌了。”奥拉对她的两个孩子说：“妈妈觉得帮助别人是一件让人快乐的事。每次看到他吃饱了饭高高兴兴的样子，妈妈觉得非常愉快。你们不这样认为吗？”在奥拉女士的教育下，她的两个孩子不再厌烦这个老人，并且养成了乐于助人的习惯。

从上面的事例可以看出，奥拉女士在帮助别人的时候并没有希望得到对方的感谢，也没有希望得到其他的好处。正因为这样，她体会到了纯粹施惠于人所带来的快乐！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不要活在别人的眼光里

尽你最大可能去做，然后把你的破伞收起来，让批评你的雨水顺着你的脖子从后面流下去。

在现实生活中，总是有一些情绪化的家伙对我们毫不负责地批评责难，他们尖酸刻薄的语言令我们懊恼、忧虑、烦躁不安。我相信，每位女士都会认为自己是一个有教养、优雅的女性，可面对这些责难时，你们应该怎么做呢？让自己愤怒、暴躁、歇斯底里吗？当然不可以这样。相信我，别人的批评、责难甚至是侮辱都伤害不到我们，真正能伤害我们的只有我们自己。

我的培训班里有一位女学员叫艾玛。她是一个非常成功的女性，在美国的一个化妆品公司做总裁，这对于一个女性来说是非常难得的了。但是这位众人都非常羡慕的成功女士，却在生活中体会不到一点快乐。为此，她特意向我求助："卡耐基先生，希望你能帮助我，我真的忍受不了我现在的处境了。我希望自己能做得足够好，事实上我也已经非常努力了，可还是有人在批评、埋怨我。我觉得他们挑剔的眼光在不停地审视着我，对于这些我无能为力了。"通过交谈，我发现艾玛是一个极其敏感的人，她甚至会因别人无意的一句批评焦虑到失眠，她希望一切都能尽善尽美，让所有人都满意，她希望她在所有员工的心中都是一个完美的领导者。为了不再让人责怪自己，艾玛下了很多功夫，她所做的努力却适得其反，弄巧

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

成拙。她常常为了让一个人满意而得罪了另外一个人，接下来又为了取悦这个人而得罪了第三个人，就这样，她发现自己已经陷入别人不满、批评的话语中无法自拔。因为她为了使别人不再批评她，总是想办法让一些人满意而同时又得罪了更多的人。

我能明白艾玛的感受，也很同情她的处境。于是，我想我必须做些什么让这位烦恼的女士摆脱现在的痛苦。我对艾玛说："我有个问题想问您，您认为罗斯福总统夫人和您比起来谁更成功一些？""您一定在说笑，我和总统夫人可没法比啊！"艾玛惊讶地说，"她在我心目中是最成功的，也是我最崇拜的一位女性了。"我微笑着对她说："是吗？可在我这里听到的对她的指责与批评跟对她的赞扬称颂相比毫不逊色。因为罗斯福夫人拥有的朋友与拥有的敌人一样多。"艾玛有些不敢相信我说的话，问我："不会吧，像她这样成功的女性是不应该受到任何批评的。""可这恰好是真的，我曾经采访过她，问她是如何面对批评的。她回答我说她曾经是一个凡事苛求完美的人，非常害怕别人的批评。有一次，她跑到姨妈那里，把自己的想法告诉了姨妈。姨妈告诉她，不管做什么，只要她认为是对的，就要毫无保留地去做，完全没必要在意别人的说法。从此以后，罗斯福夫人就牢牢地记住了姨妈的话，并把它当成在白宫这些年的做事原则。"此时，艾玛恍然大悟。她高兴地对我说："谢谢您，卡耐基先生，我想我明白了。我既然是一个领导，就逃脱不了别人对我的批评与指责。既然这样，与其放在心上闷闷不乐，还不如去接受、去习惯它们呢。也只有这样，才能让自己开心快乐起来。"

事实上，艾玛真的做到了，她现在已经能享受到成功的快乐了。可是有很多女性还是像艾玛从前那样，为了别人的批评与责怪耿耿于怀或者马上予以反击。女士们，你们必须明白，你们的种种表现都说

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

明了一点，那就是你们已经被“批评之剑”所伤害了。你之所以那么在乎那个人的批评，是怕周围的人也像他那样看你。但事实上，一般人根本不会那样注意你，大多数人更愿意关心自己的一日三餐、吃饱穿暖。也就是说，即使别人骂你多么难听的话，在意的也只有你们两个。其他人顶多把这当作茶余饭后的话题拿来闲聊，过不了多久又会有新的话题了。最后一直耿耿于怀的只有你自己。事实上，有时候连说你的那个人也不会对他说过什么有太久的印象。所以，往往整件事到头来只有你自己记忆最深刻。

最后，我必须强调一下，我希望大家能正确客观地看待批评。如果是善意的批评，我希望女士们能更好地去接受并改进；如果是毫无意义的批评与责难，那我们大可不必放在心上。一颗心的容量是有限的，懊恼与愤怒放得太多了，快乐又怎么会进得来呢？

好心态可以带来好福气

一个人的心态对他的成长以及他今后的人生事业的发展都有或多或少的影响，甚至决定了他的一生，决定了他的命运。

著名的社会心理学家理查德·怀特曼先生曾说过：“幸运不是魔法，也不是上帝赐予的礼物。幸运与否，是由你的思想和行为指向决定的。”同时，他还认为概率的因素约占了 10%，其余 90% 的幸运因素均取决于自身。而这个自身指的就是我们自身的心态，好的心态可以为你带来福气，不好的心态则会让你错失良机。我从前的邻居威尔

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

斯姐妹便验证了这个道理。

她们是一对双胞胎，姐姐叫赫敏，妹妹叫露易丝。在她们小时候，父母对待她们一直是一视同仁的，从不偏爱任何一个，然而随着年龄的增长，情况发生了变化。

姐姐赫敏心态消极、悲观。而妹妹露易丝则乐观、积极，想到什么就去做什么。坦白地说，赫敏要比妹妹聪明、稳重得多，可是她总得不到父母的喜爱。威尔斯夫妇感情特别好，不过他们也是一对正常的夫妇，偶尔也会吵架。每到这个时候，赫敏都会站出来批评、指责有过错的一方。而露易丝则是想办法逗父母开心，化解矛盾。虽然赫敏也很关心父母，给父母带一些小礼物，但是父母心中始终只惦记着妹妹露易丝。到最后，威尔斯夫妇在他们的遗嘱中写明要把 2/3 的财产都留给妹妹露易丝，而只给赫敏 1/3。

虽然她们姐妹感情特别好，赫敏也并不在乎遗产有多少，但她始终不能理解父母为什么会偏心。于是，她向我求助，希望我能帮助她摆脱烦恼。听完她的叙述，我便问她："你为什么不能像你妹妹那样逗你的父母开心呢？家庭之中是不需要那么严肃的。"赫敏情绪有些低落地对我说："其实，我很想逗他们开心，但我真的做不到。我不爱这个世界，不爱生活。我就是我，根本没办法成为露易丝。"我笑了笑，对她说："其实这一切都是由你的心态所决定的，你的心态过于消极，没有你妹妹那样好，所以你最后也没有她幸运。"听了我的话，她才恍然大悟。

事实上，我真的很同情赫敏，她没有做错什么。可是，她却没有得到父母的认同。这并不能怪任何人，只能怪赫敏没有一个好的心态，所以她才不像她妹妹那样有福气。

因此，女士们，拥有一个好的心态对于你们来说是相当重要的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ: 958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

那么，怎样改善自己的心态从而使自己变得幸运呢？下面让我们来看看心理学家给我们提出的建议，我希望你们能借鉴以下的建议，说不定它们会给你带来意想不到的福气。

首先，让自己积极起来，创造并保持一个强大的“运气关系网”。一般来说，幸运的人要比不幸的人积极得多。好心态的人通常容易与人相处，他们愿意花时间与朋友聊天、参加聚会，喜欢从事与人打交道的工作。这样一来，便大大增强了他们幸运地邂逅某个可能帮助他们的人的可能性。心理学家曾经做过一个有趣的实验：在地上摆上钱，并且安排一位企业家在餐厅里。对生活始终积极的人会一路闲逛，到处乱看，不但捡到了地上的钱，还走进了餐厅，也接受了这位企业家的邀请，品尝了新的饮料，因此也交上了朋友。而心态悲观的人则没有看到地上的钱，对于别人的邀请也委婉拒绝了，于是就错过了认识企业家的大好机会。

其次，轻松、从容地面对生活。幸运的人往往生活得淡定、从容，所以他们会经常留意到常人所不注意的机会，然后稳稳当当地把它抓在手里。而心急的人却常常失败，正是因为他们总是心急火燎地刻意寻找机会，其目的性太强、太急躁，所有注意力全部集中在一点上，却忽略了其他机会。

最后，只记住那些自己做得好的决定。不幸的人的记忆中永远是自己做的蹩脚的决定：在爱情中受伤，在职场中碰壁，等等。他们不信任别人，他们为无数的决定后悔、后怕，所以他们再也不敢尝试，就这样继续将好好的机会错失。而幸运的人通常都是乐观的，他们的记忆中永远都是自己成功的回忆，他们愿意尝试新的体验，所以就会有新的收获。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

苛求完美是一种自我折磨

我们要做的是追求完美这个过程，而非达到完美这个结果。这样我们才能更积极、更有激情地去生活。

在我的周围，我发现很多女士都是完美主义者。她们无论做什么事，总是追求尽善尽美，容不得一点瑕疵。在我看来，这种完美在客观上是不存在的。事物都有两面性，在一方面看是完美，可能在另一方面看又并不完美。而女性的这种盲目追求完美的心态，反而使人格僵化，失去了适应多变社会的灵活性。我在培训班里就看到了这样一种“非此即彼”的现象，女士们一遇到什么事情，就用十全十美的标准去衡量，如果不完美，就全盘否定。要么视如珍宝，要么弃若敝屣；要么“捧杀”，要么“棒杀”；要么天堂，要么地狱。她们容不得半点尘埃，总是担心出错，或是觉得自己身体存在重大缺陷、丑陋无比，从而对自己的行为和自信产生怀疑，对未知的事物充满不确定感。

在我的培训班里，有一位叫丽莎的女士。上帝赐予了她许多美好的东西：优雅的气质、光鲜的外表、爱她的丈夫以及一份令人羡慕的工作。对于她来参加我的培训班，我很惊讶。我不明白这样幸运的女士为什么还会来报名参加一个“如何抗拒忧虑”的课程。当我问她原因时，她苦恼地告诉我：“卡耐基先生，也许我在其他人眼里真的是一个幸运的女人，可事实上，我的确有自己的痛苦。别人觉得我有着迷人的外表，可在我看来为什么我的鼻子不能再高一点呢？长长的卷

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

发为什么不是金色的而是黑色的呢？如果我的个子能再高一英寸那不是会更光芒四射吗？至于说到工作，天啊，那更让我烦躁。我已经努力两年了，却在关键时刻发生了些变故，不然我早已经成为经理了。为什么我的人生中有这么多遗憾呢？我被这些遗憾所困扰，从不觉得自己幸福。上帝啊，为什么不能让我更加完美一些呢？”

听完丽莎的回答，我明白了她的症结所在，即她过于追求完美。这样的完美主义者衡量自己的标准往往难以企及，因此注定会获得无情的挫折，沉浸在失败和自我价值无法实现的痛苦、悲观情绪之中。于是，我对丽莎说：“丽莎，你为什么让自己如此痛苦呢？我们的生活注定了并不完美，可正因如此，我们才有动力去积极地追求完美，积极地去生活。如果如你所愿，我们每个人都达到了理想化、完美的极致，那么人生又有什么乐趣可言呢？相信我，丽莎，不要沉浸在失败和缺憾的痛苦之中，好好地去生活。你会找到人生的动力和生活的乐趣的。”第二天，丽莎没有来上课。后来，她给我打电话，告诉我：“卡耐基先生，谢谢你，是你让我重新找回了幸福、快乐。没有你的开导，我想我现在仍然沉浸在缺憾的痛苦中无法自拔。现在我终于明白了，过分地追求完美就是和自己过不去。”

我由衷地替丽莎感到高兴，因为她现在已经是个幸福快乐的女人了。或许你可以说：丽莎本身就是如此优秀，可其他女性呢？并不是所有人都有一份令人称赞的工作、优雅的气质、迷人的外表，的确是这样的。可是，我所要说的是，生活给我们的是外表和工作，可我们的心态决定着我们可以怎样去生活。

我身边有一位相貌平平、身体微胖的家庭主妇，她是我请来帮忙打扫教室的。她每天都很开心地边哼着歌边干活，一些贵妇们问她：“工作真的这么有趣吗？为什么每天都这样开心？”她微笑着回答：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“因为我的生活很完美啊。我有三个聪明可爱的孩子，他们都很懂事，成绩也很棒。我的丈夫是一家公司的小职员，但是他赚的钱足够我们一家人生活了。我们结婚已经有很多年了，可他始终像开始时那么爱我。我必须承认，这很难得了。我始终过着我想要的生活。”贵妇们恍然大悟。我很欣赏这位聪明的夫人，同时也为她的睿智感到高兴。

人类所追求的完美，只是人以自我为中心所存在的。人类认为沙漠应该变成绿洲，这才是世界的完美，可是沙漠真的变成了绿洲，那让仙人掌怎么活？一朵花开得光鲜照人，我们认为这才是完美，叶落枝黄便是颓败。可花想这样吗？我们所追求的完美只是在我们眼里它是完美的，可换个立场呢？我想并非如此。或者换个角度说，我想一个人已经达到他人生的完美了，那么他生活的意义又是什么呢？或者说，那他所要追求的还存在吗？这样，生存下去的动力还有吗？所以，我要说的是，女士们，我们要做的是追求完美这个过程，而非达到完美这个结果。这样我们才能更积极、更有激情地去生活。

女人，别让贪婪毁了你的生活

人要有适度的、可以满足自身基本利益的欲望，但不可无节制；如果过分纵欲而毫无节制，那必将是作茧自缚。人一旦掉进贪婪的陷阱，就如坠入万丈深渊，万劫不复。

贪婪是指一个人永远不满足，对其所知道的一切事物都充满了强烈的占有欲望。贪婪的人们通常对金钱与权力有着执着的偏好。这些

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人心中的欲望像是被挑逗的见到红斗篷的斗牛一样，总是跃跃欲试。即使他们已经得到了很多东西，却仍不满足。直到他们得到了一切物质上的满足，却又看到别人的家庭似乎很圆满，或是别人比自己过得更开心，于是，又开始筹划得到幸福快乐这些软性的东西，殊不知软性的东西都是内在的，根本不受权力与金钱的掌控。

在我的培训班里有很多富有的女士，可她们并不快乐。为什么呢？因为她们总是觉得自己还不够富有，她们觉得自己的首饰与珠宝完全可以再多一些，貂皮的款式也不应只有那么几种，自己的丈夫只有那么几栋别墅，她们甚至想为什么纽约城不是她们的。这便是贪婪的最好表现。一旦人们把这些物质上的东西视为自己的精神支柱，如果得不到满足，整个精神圣殿都会崩溃。

前几天，有一位“贵妇”从麦城的一家旅馆顶楼跳了下去。警察竭尽全力也没能把她解救下来，只是从她的房间里找到一封遗书。现在，我把遗书的内容转述给大家：

我已经没有勇气再活下去了，因为我体会不到生命中的一点快乐。上帝把我创造得这样美丽、这样完美，却为什么不让我得到我应该得到的东西呢？我的丈夫是个商人，结婚前大家都觉得他很富有，可是结婚后我发现他并不能完全满足我的要求。难道他不清楚，一个漂亮的女人本就该得到无数的珠宝来陪衬？我渴望那些珠宝，可他并不给我。每当我经过商场的橱窗时，我的眼睛都会被那些漂亮名贵的貂皮大衣所吸引。虽然我已经有很多件了，但是那些已经是去年的款式了，难道我不应该再买几件吗？那个吝啬鬼居然说我贪婪！已经没有人可以理解我的痛苦了，没人会清楚一个漂亮的女人都遭遇了什么。我的愿望始终无法实现，生活对于我来说简直是一种折磨。现在，我已经没有选择了。只有结束我的生命，才能结束我的痛苦。或许，在天堂中我会得到我的幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这是遗书的全部内容。或许，她应该再加上一句话：为什么让我陷入贪婪的沼泽中无法自拔。贪婪导致忧郁，忧郁导致绝望，绝望导致死亡。这就是她走向死亡的全部过程。贪婪的人们无时无刻不被欲望所牵引着，他们如迷途的羔羊，毫无辨别之力；又如欲望的奴隶，在欲望的督促下忙忙碌碌，一刻不得喘息。我不知道女士们如何看待这个问题，我对贪婪的女人始终抱有一种同情的心态。她们失去了快乐的权利，被欲望所束缚，毫无自由可言。而这种欲望可能是物质上的，也可能是精神上的。如我的这位朋友，正被此所困扰：

她叫罗拉，我们相识已经很多年了。她告诉我，她的生活实在不尽如人意，毫无快乐可言。我问她为了什么事情而烦恼。她说，她的丈夫毫无上进心，她并不渴望什么奢侈富贵的生活，但是她希望自己的丈夫能出人头地，在事业上有更好的发展。同时，她说她的孩子也很不争气，每次考试的成绩都不能符合她的要求。于是，我问她："你的丈夫现在做到了什么职位？"罗拉回答我说："他现在是一个部门的主管了。"我问道："那你还有什么不满意的呢？"罗拉回答："难道这就足够了吗？以他的实力完全可以胜任经理的，可他却不愿意去尝试，也不愿为此努力。"

我想了想说："罗拉，我知道你为什么不快乐了，因为你有一颗贪婪的心。"她听到之后很不高兴地说："请不要这么轻率地下结论好吗？你知道的，我和我的丈夫已经结婚十几年了，如今还是住在当初那栋老房子里。我们的家具这么多年都没换过，没有一件东西是值钱的。可我从不抱怨这些，过着粗茶淡饭的生活，为什么要说我贪婪呢？"我回答她："虽然你在物质上并不追求，但是你对荣誉、地位、虚荣的渴望确实可以算贪婪了。"罗拉恍然大悟，因为我已经说到了她的症结。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ: 958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人要想快乐，除了物质上要有满足之外，思想上也要有一种放弃的精神。只有两者兼具的情况下，人才有所依托，才会快乐。不然，只有物质，思想上会空虚；只有思想，人会饿死。不要被那些无谓的欲望、虚荣所迷惑，贪婪对于我们犹如潘多拉的盒子，是一切厄运的开始，它会侵蚀你全部的快乐与幸福。一个贫穷者可能会缺少很多东西，可是一个贪婪者却什么都缺。女士们，请不要再去关注职位的升迁、银行的存款、名贵的珠宝、漂亮的衣服。因为你想得到的实在是太多了，可人生这条船能承载的并不多，装得太满必定会搁浅。

懂得满足，才会幸福

耶稣说过，天堂就在你心中。地狱当然也一样。我们很少想到我们已经拥有的，而总是想到我们所没有的，这正是世界上最大的悲剧，它所造成的痛苦可能比历史上所有的战争和疾病都要多。

在高度文明的社会里，我们已不单单满足于吃饱、穿暖等问题。正如严肃的律师、富有的商人等，他们整日穿梭于各种繁忙的办公场所，所拥有的名望与财富无可计数，却一刻不停地追逐于名利场之中，不满于自己的现状。

我曾在一篇文摘中看到，有一个富商有 99 只羊，却仍整天愁眉苦脸，他在痛苦为什么自己没有第 100 只羊呢。是啊，我们为什么怅然若失？为什么不为自己的 99 只羊庆幸，却为 1 只羊而愁眉苦脸呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

女士们，让我们换个角度想想：或许你没有傲人的身材、光滑的皮肤，但是你有一个爱你的丈夫；或许你没有过人的财富、绝顶的智慧，但你有光芒万丈的青春、无可限量的前程；或许你没有一个完整的家庭、父母的关爱，但你未来还会有依赖牵挂你的孩子。这就是生活，上帝是公平的，它给予的是爱而不是施舍，它会眷顾我们每一个人。因此，你觉得自己不幸，不是你得到的太少，而是你看到的太少。你以为你所拥有的只是一棵小草，其实不妨回头看一看，或许那已经是一棵参天大树了。

我有一个朋友叫约翰，在出海打鱼的时候遇到了海啸，迷失在大西洋里，和他的同伴在救生筏上漂流了二十几天。在濒临绝望时，他学到了人生中最重要的一课，那就是：当我们有足够新鲜的水喝时，有足够的食物可以吃的话，就不要再抱怨任何事情了。可以想象，没有人会在那个时候还在抱怨为什么是水而不是饮料，为什么是面包而不是汉堡。人就是这样，满足只存在于相对的情况下，而不是绝对的情况下。只有在濒临绝望的时候欲望才会被压缩到最小。在生死面前，如果可以选择，我们都会放弃一切只为活下来。所以，请忙碌的人们暂时放慢你们的脚步，看看道路两旁的梧桐树和院子里的玫瑰是否已经生机盎然了。如果你花 80% 的精力在工作上，那么不妨分出 20% 来好好享受你的人生。

我有一个朋友，我很庆幸她在中年之际已经明白了这个道理，而不用在步履蹒跚时才开始后悔自己错过了人生中最美好的一部分。下面的事情就是她告诉我的："我的生活一直很忙乱。我在城市中心开办了一个写作学校，我还在农场里教授大家音乐课，我参加各种舞会、打猎、玩高尔夫等活动，我甚至抽不出一点时间去打理我的花圃和院子里的杂草。直到有一天早上，我的身体在经历了漫长的超负荷之后终于支撑不住了，我因心脏病发作而住进了医院。当医生告诉我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我需要在床上静养一年的时候，我简直快要崩溃了，我觉得那样的话我会成为一个废人。为什么我会这么倒霉呢？我又哭又闹，心里充满了抗拒与委屈，我甚至觉得上帝不公平。可我终究没办法，最后还得安静地躺在床上。后来，我的邻居耶鲁先生来看望我，他对我说：‘如果躺在床上一年是个悲剧，那么死亡又算什么呢？你真的觉得你一无所有了吗？我看并不是这样，你现在拥有了更多的时间去思考你的人生，去看一些从前没有来得及看的书籍，去欣赏、关心你身边的人。’我平静下来了，开始重新回味他的话，陷入了沉思之中。于是我决定只想那些我可以赖以生活的快乐而健康的事情。每天清早，我就强迫自己想一些我应该感激的事情：我没有什么伤心的事情，我有一个可爱的儿子，我的眼睛看得见，耳朵也听得到，我有很多朋友和爱我的家人，我可以看好多喜欢的书，听好听的音乐，和朋友们聊天，吃着家人为我准备的好吃的……从那一刻开始，我发现我所拥有的真是太多了，我是幸福的。那是我在亚利桑那州度过的最有价值，也是最开心的一年。直到现在，每每回忆起我在床上静养的那一年，我都会暗自庆幸，如果在死前才学会怎样生活，那人生岂不是有太多的遗憾？现在，我的生活多姿多彩，是因为我在那一年改变了自己对人生的态度，改变了那种匆匆而过、来不及看清眼前风景的心态。”

感激上帝赐予我们阳光、食物和水，让我们不再饥饿，不再寒冷，健康地生活在这个像童话一样的世界里；感谢上帝赐予我们生命，让我们领会到人生的真谛，不再茫然徘徊于思想的边缘；感谢上帝赐予我们希望，让我们有勇气把黑夜当作抵达黎明的必经通道，不必在黑暗中怅然若失，迷失前路；感谢上帝所赐予我们的这一切恩惠。女士们，请盘算一下你所得到的所有恩惠，你会发现自己是如此的幸福。不论是爱情还是财富，都是基于自己的努力换来的，不要一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

味地去索取，不要去抱怨，请珍惜你所拥有的一切，因为那或许正是别人所没有的。

高情商的女人一辈子好命

对于女性来说，高情商显得尤为重要。无论在家庭中或职场上，女性都会与人有密切的互动，彼此间不协调、有争执是难免的。但幸福的女人懂得让行为控制情绪，而不是让情绪来控制行为。

有一天，我的培训班里来了一位苦恼的女士。她希望我能帮她摆脱痛苦。她对我说："卡耐基先生，我真的是太痛苦了，我时常暴躁得发狂，动不动就因为一些小事发脾气，不管在什么场合我都控制不了我自己的情绪。为此，我没有朋友，他们觉得我是个怪胎，完全无法接近。也没有男士追求我，难道我不漂亮吗，没有魅力吗？天哪，我该怎么办呢？"

和上面这位女士一样，相信有很多女性都摆脱不了自己的情绪化。曾有人说过，女人天生就是种情绪化的动物。虽然这句话说得有点偏颇，但是女性确实是容易冲动的，她们会毫无征兆地发作，不分场合、时间。这样做会带来怎样糟糕的后果可想而知，因为一个女人不管多么漂亮、多么有魅力，只要处于暴躁、喜怒无常的境地，就会把自己变成一只刺猬，随时准备进攻，毫不留情地去伤害每一个人。这样一来，还会有谁愿意靠近她呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我希望所有的女士都能明白，在生活当中，不管是爱情还是事业，控制好自己的情绪都是相当重要的。否则，会让别人痛苦，也会令自己痛苦，正如下面的玛雅一样，她差点因为自己的情绪化而输掉了事业。

玛雅是一家广告公司的高级职员，她的能力是众所周知的，无论是创意还是文字都是一流的。平时玛雅热情直率，活泼开朗，大家都很喜欢她。但是她的直率通常都是不加掩饰的，这点使她在关键问题上就会吃亏，也是职场上的大忌。

前几天，公司提升了一位无论是业绩还是创作上都不如她的女同事。玛雅很生气，心想：平时上司处处照顾她也就算了，关键时候怎么还这样无所顾忌，她的能力根本没有我的高，凭什么受她的管制呢？于是，玛雅义愤填膺地跑进上司的办公室里找上司理论。可是上司只是说了一些冠冕堂皇的理由，就把玛雅打发走了。从那以后，同事们都开始冷落并孤立玛雅，上司也不再重用她了。玛雅心里很难受、很委屈。

其实，玛雅的情绪化犯了人生的大忌。如果她遇事能冷静地思索一会儿，或者站在对方的立场上想一想，就完全可以避免这次争执，更不会让自己陷入窘迫的人际关系中。由此可见，学会控制自己的情绪是一件多么重要的事情。

对于一些女性而言，常有一些坏情绪让她们焦虑、愤怒、困惑，甚至产生失控感，这时该怎么做呢？不妨想想其他美好的事情，这样就可以分散自己对某事的注意力了，也有利于疏导你的不良情绪。或者，你也可以去痛痛快快地大哭一场，这也是释放不良情绪的好办法。不要觉得哭泣很丢人，没有人会因为女人痛哭就觉得她不可爱了，眼泪是上帝赐予女性的特权。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

除此之外，我们还要懂得与他人交流，多了解对方的感受，多参加一些社交活动，提升自己的沟通能力，不要把自己封闭起来，毕竟每个人都不是孤军作战的。我们需要朋友，需要爱人，需要融入到这个社会之中去。当我们有负面情绪时，不要忘记我们身处的环境和身边的人，不要忘记毫无顾忌地发泄自己的情绪会带来什么后果。这样想想，你就会有意识地去控制自己了。

或许，你觉得控制自己的情绪非常困难，如同亚里士多德所言："任何人都会生气，这没什么难的，但要能在适当的时间和适当的地点、以适当方式对适当的对象恰如其分地生气可就难上加难了。"但我们却必须要做到。因为控制住自己的情绪是拥有女性魅力的首要条件。如果女士们动不动就暴怒、咆哮、大声叫骂……那么，别人只会把你看成一个低俗、没有教养的女人。

女士们，生活有它自己的风景，我们应正视内心的感受。人的一生那么长，不会一路都是风景旖旎的。当遇到狂风暴雨时，希望我们能用自己的控制力摆脱困境，逃离险阻。相信我，掌控住自己的情绪，你就掌握住了命运的主动权。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第2章

放下你的忧虑，拥抱多彩人生

忧虑是人类的天敌，它使人缺乏生命的活力，破坏人的志向，瓦解人的勇气，毁坏人的事业……卡尔·道格拉斯说得好：“别把生命看得太严肃，反正你不可能活着离开。”倘若一个人敢于用超然的姿态迎接一切厄运，用坦然的心境承受一切苦难，纵然没有鲜花，没有掌声，幸福和快乐照样盈满心间。

A Woman's Way to Happiness by Carnegie

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

忧虑是美丽的最大克星

忧虑可以让你愁眉不展，也可以毁掉你的心情，从而使你的容颜迅速地老去。即使是一个非常顽强的人，也会因为忧虑而病倒。

很久以前的一个晚上，我的一个邻居来按我家的门铃，让我和我的家人去接种牛痘，以预防天花。当时很多人都吓坏了，去排好几个小时的长队，等待接种牛痘。为什么这样呢？这是因为在纽约市800万人口中，每8个人患上天花，就会有2个人死掉，概率是非常高的。

但是非常遗憾的是，我在纽约市住了37年，却从来没有一个人按我的门铃，警告我预防精神上的忧虑症——在过去37年中，这种病对人们造成的危害起码要比天花大一万倍。

曾经获得诺贝尔医学奖的阿利西斯·科瑞尔博士曾经说过："不知道如何抗拒忧虑的人，都会短命而死。"各位女士，科瑞尔博士的话并非危言耸听。我曾经和梅育诊所的著名医师哈罗·海滨先生通过几次信，在信中，我们谈到了有关忧虑的问题。哈罗·海滨博士曾经研究了176位年龄平均为44.3岁的工商业负责人，并且写了一篇报告。他通过研究发现，大约有1/3的人都因为忧虑而导致以下三种病症：心脏病、高血压和消化系统疾病。另外，据其他医学专家研究发现，长时间忧虑还容易患上慢性关节炎、胃病、蛀牙。各位女士，也许你们每个人都非常在意自己的容貌，但是你们可能不知道，没有比

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

忧虑能让女人老得更快的了。忧虑可以让女人表情难看，还会让女人头发脱落、长出皱纹。

前些天，我拜访了著名的女明星曼尔奥伯朗。在谈话中，她就谈到了这个问题。

“十年前，我从印度来到了伦敦，想在影视圈获得一席之地。虽然我是带着梦想来的，但是到了伦敦之后四处碰壁，没有一家电影公司肯录用我。慢慢地，我身上带来的那点钱快花完了，只能靠一点硬饼干及白开水生活。在这样的情况下，我心中充满了忧虑，我甚至对自己说：‘你这个笨蛋，你除了有一张还算漂亮的脸蛋外什么都没有了，你是永远进不了影视界的。’在那段时间，我试图坚持自己的梦想，但是又担心没有结果。同时，我的经济状况也让自己非常忧虑。没用多长时间，我心中的忧虑就影响到了我的容貌。有一天早上，我照了照镜子，简直大吃一惊。我看到的是一张愁眉不展的脸。更为让我吃惊的是，我的脸上竟然出现了一些皱纹。当时我对自己说：‘不要再忧虑了，你最大的资本就是拥有一张漂亮的脸蛋，而你心中的忧虑会毁了它。’”

各位女士，曼尔奥伯朗说的这些话是非常正确的，忧虑可以让一个人愁眉不展，也可以让他的容颜迅速地老去。即使是一个非常顽强的人，也会因为忧虑而病倒。

在南北战争时期，格兰特将军率领的部队围攻瑞奇蒙长达9个月。到了战争的最后阶段，南方联盟拼死抵抗，战争非常激烈。最终，南方联盟的军队被消灭了大半，他们烧掉了粮食和工厂，弃城逃跑。但是在这最重要的阶段，格兰特先生却病倒了。突然之间，他感觉头部非常疼，眼睛看东西也不清楚了。他希望自己能够继续指挥军队作战，但是他的身体根本承受不了，只能停下来，在一户农家养

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

伤。他把双脚浸在凉水里，还把芥末药膏贴在自己的颈部和双手上，以求能够痊愈。

第二天，他的病果然痊愈了。但是让他康复的根本不是芥末药膏，而是一个骑兵从前线带来的消息：南方联盟投降了。后来，格兰特将军在回忆录中写道："当那个骑兵来到我面前的时候，我的头疼仍像针扎一样厉害。但是听到他的消息之后，我所有的病全好了。"从上面的事例可以看出，使格兰特将军病倒的，完全是紧张以及忧虑的情绪。一旦这些消极的情绪全部消失了，他马上就恢复了健康。

各位女士，我们每个人都希望自己能够健康长寿。但是我必须要指出的是，我们只有消除忧虑、保持内心的平静，才能够做到这些。著名的心理学家阿森德尔博士曾经说过："在现代都市的混乱中，只有那些能够保持内心平静的人才不会变成神经病。"阿森德尔博士所说的这句话并不是危言耸听，大约每十个人中，就有一个人出现过精神崩溃。所以，对于现代人来说，必须学会如何抵抗忧虑，如何保持内心的平静。

前些天，我和一位患忧虑症的朋友一同去费城。在那里，我们拜访了一位专治忧虑症的专家。在他的诊所里挂着一块大木牌，上面写着他对病人的忠告。这个木牌上是这样写的：

轻松和享受

睡眠、音乐、欢笑以及你的信仰，
是最能够让你轻松愉快的。
你要学着好好睡眠，
喜欢好听的音乐，
并且享受自己的生活。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这样，

健康和愉快都是属于你的。

在治疗期间，这位医师警告我的朋友，如果他再这样忧虑下去，他很可能患上心脏病、胃溃疡、糖尿病以及其他并发症。他告诉我们："所有这些病症都是相互关联的，因为它们都是关系很近的'亲戚'。"

因此，各位女士，我现在所写的这一章，就是我对你们提出的忠告：千万不要忧虑，因为忧虑是美丽和健康的最大克星。

不要为了小事而烦恼

今天太宝贵，不应该被酸苦的忧虑和辛涩的悔恨所销蚀。把下巴抬高，使思想焕发出光彩，像春阳下跳跃的山泉。抓住今天，它不再回来。

我们经常为一些事烦恼，这也难怪。人，作为一个有思想、有特性的个体生存于社会之中。每个人都在展露自己的特性，于是种种矛盾随之而来，便有了忧虑与烦恼。可以说两者是始终存在于世间的，是永恒的。

可是，女士们，我们的生命是有限的，为什么要让有限的生命受控于无限的忧虑与烦恼之中呢？况且，事有大小，顾全大局的人不应处处拘泥于小节。正如真正懂得欣赏和田玉的人，不会因为玉的细小瑕疵而怏怏不乐。所以，女士们，我们不要因为一些不值当的小事而

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

烦恼。

换一个角度说，还有一个更重要的原因，就是忧虑与烦恼对女性而言是极富杀伤力的。它们会使漂亮的你脸色苍白、愁云满布、精神萎靡，平添了皱纹，染白了头发。所以，漂亮的女士们，请你们爱惜自己，在阳光明媚的日子里展现迷人的笑容。不要让外界的压力和苦恼使自己烦躁不安、郁郁寡欢，因为这是保持美丽的不二法则。

在我的培训班里有一位了不起的女士，她的儿子在珍珠港事件爆发的第二天就应征入伍了。她告诉我那时她几近崩溃。他安全吗？他被俘了吗？他有饭吃吗？他捐躯了吗？……无数的念头充斥在脑子里，我问她那时她是怎么克服忧虑的，她的回答是让自己忙碌起来，每天身体和大脑都高速运转，尽量不要腾出时间让自己胡思乱想。为此，她辞退了用人，每天打扫卫生、做饭、自己动手修院子里的花圃。甚至在有限的时间里还去孤儿院做义工，那时她为身边一群孩子唱歌、讲故事、分发糖果，忙得没有一秒钟去想其他的事情。到了晚上，她的腿和腰都已经酸痛得不得了，一躺在床上就睡着了。就这样直到她的儿子回来。她欣喜若狂，她说如果不是那时的忙碌支撑着她，或许她早已郁郁而终了。

如果真的是那样的话，她儿子回来也见不到她了，岂不又是一场悲剧？所以，我们不要为未知结果的事情而忧虑，因为那是毫无必要的，结果并不会因为我们的忧虑而改变。

如果说母亲对儿子的忧虑是很难控制的，那么下面我这位朋友的妻子则更让人觉得无奈了。

有一天晚上，我去一个朋友家里吃饭。他在分菜时，做错了一件小事情。我当时也没在意，吃饭只要开心就好。可是他的太太看到了，立即很夸张地指责他：“乔治，你在做什么，怎么你每次分菜都

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

会弄成这样呢？”

然后，她对我说：“他每天都这样，做什么事情都心不在焉，不停地出错。”我想或许他确实没认真去做，可是我也很同情他和这样的妻子共同生活了 20 年之久。其实，对于我来说，只要饭菜吃得舒服，我并不介意吃一两个抹了芥末的热狗。

这件事情过了没多久，我和夫人也请了几位朋友来我家里用餐。在他们进门的前一分钟，我发现有三条餐巾和桌布的颜色、款式不相配。我们一起跑进厨房，结果怎么也找不到那三条餐巾了。我们急得一头汗，这样会不会太失礼了呢？可是，转念一想，又觉得自己想得太多了，这并不妨碍我们有一个愉快的晚上。于是我对妻子说：“亲爱的，只是餐巾而已，又怎么会毁掉我们的晚餐呢？走吧，我们去迎接我们的客人。”妻子也微笑地告诉我，她宁愿让大家觉得她是个懒散、粗心的女人，也不愿意让大家看到她脾气暴躁、神经兮兮的样子。果然，那个晚上我们的确吃得很开心，并没有人关心桌布的颜色是否与餐巾搭配得上。

这正是一件事情的两个结果，如果我们当时因为这三条餐巾而忧虑或烦恼，我想是不会有这个美好的夜晚的。

《圣经》中写道：“不要为生命忧虑吃什么、喝什么，为身体忧虑穿什么。生命不胜于饮食吗？身体不胜于衣裳吗？你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活它。你们不比飞鸟贵重得多吗？你们哪一个能用思虑使寿数增加一刻呢？何必为衣裳忧虑呢？你想，野地里的百合花怎样长起来；它也不劳苦，也不纺线；然而我告诉你们：就是所罗门极荣华的时候，他所穿戴的还不如这一朵花呢！你们这些人哪！野地里的草今天还在，明天就丢在炉里，神还给它这样的装饰，何况你们呢？所以，不要忧虑说吃什么、喝什么、穿什么，这都是外邦人所求的。你们需用的这一切东

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

西，你们的天父是知道的。你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑，一天的难处只在一天当中就够了。”

女士们，我说了这么多，就是想告诉你们，不要再为了小事而忧虑，不然等我们觉醒的时候，我们的生命已殆尽，我们将失去本该好好享受的幸福与快乐。希望你们能洋溢着幸福的笑容，好好地生活，珍惜你们获得快乐的权利。

比失眠更可怕的是忧虑

从来没有人因为不睡觉而死。请不要再为失眠而忧虑，因为忧虑对你的伤害程度远超过失眠本身。

人的一生大约有 1/3 的时间在睡眠中度过，许多生理过程是在睡眠中完成的，如恢复体力、消除疲劳等。同时，睡眠还能够提高人体免疫力，维持一个人正常的心理活动。然而，睡眠却并不总是如我们所愿。尤其是女性，繁忙的工作、琐碎的家事让很多女士心力交瘁，严重地影响到睡眠的质量，甚至出现睡眠障碍。

在我的培训班中，就有不少女士跟我抱怨她们常常入睡困难，每个夜晚都辗转反侧。为此，她们白天经常感到浑身乏力，无精打采，反应迟钝。因为失眠，她们已经痛苦不堪了，每天都会害怕夜晚的到来。在这里我要说的是，女士们，你们痛苦的根源并不是因为失眠本身，而是因失眠而生的忧虑。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我有一个朋友叫艾伦，几年前她患上了严重的失眠症，还差点因此而自杀。在一次约会中，她给我讲述了那段痛苦的经历。

艾伦原来的睡眠质量非常正常，每天睡得都很沉，就连早上的闹钟也叫不醒她。那时，她为自己的贪睡苦恼不已。因为每天早上上班她都会迟到。终于，老板忍无可忍地告诉她，如果再迟到的话一定会被解雇。从那以后，艾伦每天晚上睡觉之前都会看着闹钟，想着老板的话，如果她真的再迟到的话一定会丢掉工作的。这个方法很有效，艾伦再也没有迟到过。可是更可怕的是，艾伦患上了失眠症，她完全没办法让自己入睡了。

此后，艾伦每天都饱受着失眠的痛苦。她被闹钟滴答的声音吵得心绪不宁，整夜辗转反侧，翻来覆去睡不着。渐渐地，她意识到自己生病了。因为每天工作时她都会觉得精力无法集中，浑身无力，担心如果晚上还睡不着可怎么办呢。这种情况持续了两个月，艾伦终于到了崩溃的边缘，她甚至想要用自杀来结束自己的痛苦。

最后，艾伦去看了医生。医生对她说："很遗憾，艾伦，我没办法帮你，因为你的失眠源于心理，是因为你的担忧和害怕才使问题严重了。现在你只能靠自己摆脱困境，没人能帮得上你。不过，我有一些建议，你不妨去尝试一下，希望对你有作用。每天晚上，当你睡不着时，不要去想任何事情，只要躺下来了就是休息，能不能睡着都无所谓。你要不断告诉自己：失眠没什么可怕的，我一样可以过得很舒服，起码我比其他人有更多的时间做自己喜欢的事情了。"

后来，艾伦按照医生的方法去做了，效果非常好。一个月过去了，艾伦竟再也没有失眠过。

女士们，相信现在你们应该知道了，失眠其实并不可怕，担忧才是最可怕的。很多成功人士都患有失眠症，但他们并不放在心上，所以也不会感到痛苦，正如下面的罗曼一样。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

罗曼是一个非常著名的物理学教授，她的一生有很多科研成果。可是，她却患有严重的失眠症，她甚至一辈子都没睡过一次好觉。

还在上学时期，罗曼就被失眠症所困扰，她曾尝试了很多方法，却并没有什么起色。最后罗曼放弃了，决定再也不去理会失眠，不在床上翻来覆去地想办法睡觉了，而是利用别人睡觉的时间来看书、做实验。结果让所有人都吃惊，罗曼并没有因此而精疲力竭，反而拿到了物理学的博士学位。

人们好奇地问她："难道你就没有担心过自己长期失眠对身体的影响吗？"她幽默地回答："有必要吗？上帝是眷顾我的，你看我每天都精力充沛地生活和工作，有什么好担忧的呢？"

罗曼是在81岁时去世的，很难想象一个一辈子都没好好睡过觉的人居然活到了81岁，可这确实是真的。我想如果她整日为自己的失眠症担忧的话，她的人生肯定不会这么长久、这么精彩。

女士们，请不要强迫自己去睡觉，如果真的睡不着，不要在床上翻来覆去地折腾。不妨看看书，走出去散散步，等到有睡意时再上床。也可以听一些舒缓的音乐，让自己的神经放松一些，与其他古典音乐相比，莫扎特的音乐最具有治疗的功效了。还有就是睡前请将白天的烦恼同衣服一起脱下来，不要用烦恼和忧虑把脑袋塞得满满的，因为身体的休息也包括头脑的休息。

如果所有的方法你都尝试了，依旧不能入睡的话，那么不妨顺其自然，由它去吧。告诉自己不睡觉又能怎样呢，我们依然可以过得很开心。女士们，我们往往把睡觉当成了一种习惯，一件必须要做的事情。可是事实上，从来没有人因为不睡觉而死。请不要再为失眠而忧虑，因为忧虑对你的伤害程度远超过失眠本身。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你所担忧的事，99% 都不会发生

自己所担心的那些事情，有很多都是不会发生的。如果自己总是受这些事情的困扰，那是在自寻烦恼，也是非常不明智的。

在小的时候，我心中充满了忧虑：在暴风雨来临的时候，我总是担心自己被闪电劈死；在日子困难的时候，我总是担心粮食不够吃；在上学之后，我总是担心那个叫詹姆·怀特的坏男孩会割下我的耳朵——他以前曾经这样威胁过我。等我长大一些，我心中仍是充满忧虑的，我常常想：将来会有女孩愿意嫁给我吗？如果真的有女孩愿意嫁给我，在结婚之后，我第一句话和她说些什么呢？……

日子一天天过去，我渐渐发现我所担心的那些事，99% 都是不会发生的。例如我刚才说过，我总是担心被闪电劈死，但是现在我知道，不论在哪一年，我被闪电击中的概率只有三十五万分之一，几乎是不可能的。

各位女士，我之所以讲这么多，就是想告诉大家：不要再自寻烦恼了，因为你所担忧的那些事情，99% 都是不会发生的。世界著名的伦敦劳埃德公司就是靠人们对于不可能发生的事情的忧虑而赚了数不清的财富。这家保险公司可以和任何人打赌，说他们所担忧的事情根本不会发生。当然，他们不称此为打赌，而是将之称为“保险”。各位女士，我们可以试想一下，如果我们担心的事情发生的概率真的非常大，劳埃德公司岂不早就破产了？但是劳埃德公司已经存在了两百多年，并且保持着非常良好的历史纪录。所以，各位女士，千万不要

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

再为那些不可能发生的事情而忧虑了，因为这样做无异于自寻烦恼。下面让我们来看看威尔斯金女士的例子吧，她正是因为明白了这样的道理，从而变得快乐起来。

威尔斯金女士是一个习惯胡思乱想的人，正因为这样，她心中充满了忧虑。

在1943年，她遇到了很多麻烦。用她自己的话说就是“世界上一切的烦恼都落在了我的肩膀上”。的确，这几件事确实很烦人，如果是别人遇到了，也会觉得难以解决。这几件事分别是：

1. 威尔斯金女士创办了一家培训学校，但是在生源方面遇到了很大的问题。在当时，不少男孩子都报名去参军了；而未经过培训的女孩在军工厂所赚的钱要比经过培训的女孩赚得更多。所以，威尔斯金女士的培训学校在生源方面遇到了问题，她甚至担心自己的培训学校因此而破产。

2. 威尔斯金女士的小儿子正在服兵役，她非常担心儿子的安危。

3. 当时达拉斯市政府需要征用一大片土地来建造机场，而威尔斯金女士的房子正处在被征收的地段。据她自己估计，她只能得到房子总价1/10的补偿。而让她更为担忧的是，那时候房子非常匮乏，她担心自己的房子被征用后没有地方可以安身。

4. 威尔斯金女士家的井水已经干涸，她急需挖一口新井。但是她的住处已经被政府征收，再挖一口新井已经没有太大的意义了。所以，一连两个月，她都要走很远的路去打水。她担心在战争结束之前都要这样做。

5. 威尔斯金的女儿当年就要高中毕业了，她想考大学，但是威尔斯金女士把所有的积蓄都投入了培训学校中，根本没钱给她交学费。她担心女儿知道这件事后会非常伤心。

正是因为上面这些烦恼，威尔斯金女士整天忧心忡忡，非常痛

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

苦。她几乎把所有精力都放在这些问题上了，却想不出好的解决方法。有一天，她甚至把这些问题写在一张纸上，然后贴在办公室的墙上，每天都看几遍。但是这样做更加增添了威尔斯金女士的烦恼，却没有起到任何积极的作用。时间一天天过去，慢慢地，她把这些问题全部淡忘了。三年之后，当她收拾办公室的时候，又找到了列着她五大烦恼的纸条。当然，这个时候威尔斯金女士的这些烦恼早已经消失了，它们是这样发生改变的：

1. 在威尔斯金女士的培训学校将要关门的时候，政府开始为她拨款，并且要求学校代训退伍的军人。正因为这样，威尔斯金女士的培训学校又恢复了往日热闹的气氛。

2. 战争很快就结束了，而威尔斯金女士的儿子没有受伤。

3. 一年后，政府决定不再征收这块地，威尔斯金女士只花了一点儿钱就挖了一口新水井。

4. 因为威尔斯金女士的培训学校顺利地渡过危机，她很快就赚了一些钱为女儿交了大学学费。

这时候，威尔斯金女士恍然大悟，并且得出这样一个结论：自己所担心的事情，有很多都是不会发生的。如果自己总是受这些事情的困扰，那是在自寻烦恼，也是非常不明智的。从那之后，每当有烦心事的时候，她都会想尽一切办法把那些事情忘掉。

各位女士，上面这些事实充分证明，我们没必要为那些不可能发生的事情而烦恼。所以，各位女士，如果你们想改变忧虑的习惯，请记住：不要再担心不可能发生的事情！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

困难没有想象中那么可怕

困难并非不幸，不幸也并非就是灾难。要做一个睿智成熟的女性就要在困难中接受磨炼，在挫折中勇往直前，在痛苦中笑逐颜开。

困难是生活中不可缺少的一部分，有的人与之奋战，有的人因之气馁，对困难的处理方式的不同决定了个人的成败。换个角度来说，困难完全是人们可以通过努力战胜的，面对困难和痛苦仍然坚定前行、泰然处之的人，上帝回报你的一定是美好的人生。相反，有很多人一遇到困难就自怨自艾，认为那是不可战胜的，是人生给我们的灾难，于是怨天尤人，叫苦不迭，完全放弃了改造命运的主动权。这种人犯的最大的错误就是将困难等同于不幸。

尤其是女性天生的承受能力就比男性略逊一筹，在困难面前更容易慌不择路，在解决棘手的问题时，便会转而求助于上帝的保佑。但是生活就是生活，它不会体谅你是女性，不会因你承担不了压力、阻挡不了危险而放你一马。所以女性应该做的不是祈祷而是思考。不要觉得自己已经处于不幸的境地毫无招架之力了，要用你们的智慧去摆脱困境，这也是女性成熟起来的必经阶段。

我有一个好朋友，他的女儿长得十分漂亮，只是从小患有口吃的毛病。女孩现在快大学毕业了，她的成绩始终都很好，也很受老师和同学们的欢迎。如果没有口吃的话，可以想象她是多么完美。她的父

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

母从她小学开始就找过许多专家和心理医生来治疗她的口吃，却根本没什么成效。一天，女孩回家告诉她的父母，说她准备代表全体毕业生在毕业典礼上演讲致辞。女孩兴致勃勃地开始准备演讲稿，她的父母也提出了不少意见。但谁也没有提她的口吃在演讲中该如何避免。

毕业典礼终于来临。当天下午，女孩就开始练习演讲稿，直到晚上女孩上台的那一刻。全场观众都鸦雀无声地注视着她，因为大家都知道她有口吃这个毛病。女孩一开始或许是由于紧张，讲得很慢，可是到后来她越来越有信心，接着顺利地做完了20分钟的演讲，没有丝毫口吃停顿的地方。此时，全场报以热烈的掌声。因为大家都知道，她是努力克服困难的，理应得到这些掌声和赞赏。

她的口吃本是无法矫治的，可是她却通过无数次的努力，发挥出了自己最好的水平并赢得了所有人的掌声。正如一位哲人所说的，困难犹如悬崖上的独木桥，强者视它为捷径，弱者视它为绝境。

著名作家艾丽刚出生的时候便患有小儿麻痹症，她的医生曾经说过："这个婴儿生存下来的希望不大。"但是艾丽还是活下来了，虽然她的右半身常常疼痛不已，也不能从事体力劳动。艾丽曾在自己的书中写过这样一段话："我走路的姿势很难看。比较刻薄地说，就是很丑陋。我要克服自己身体的缺陷，勇敢地走在众人面前，这是一个很难熬的过程，我记得小时候根本不愿意拄着拐杖上街，而且自以为只要母亲扶着我，不用拐杖，别人就看不出我是残疾人。可母亲说：'那不行，不能你走到哪里我就扶你到哪里。你是愿意自己拄着拐杖上街，还是永远不上街呢？'到现在我还记得，当我拄着拐杖上街时，所有的人都向我行'注目礼'，那种感觉简直糟透了。但过了那个阶段，我就好了，我也并没有因此而少一层皮。其实我从小也受过很多小孩的嘲笑，那些路过的孩子管我叫'跛子'，但我清楚，别人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是不理解，大了以后他们会理解的。我并没有因此而自暴自弃，因为我知道，还有更重要的事情等着我去做呢。”

作为一个残疾人，她远比一个健康人还要成功。我想如果艾丽当时放弃了自己，面对困难寸步不行的话，那么她也不会有今天的成就了。

困难并非不幸，不幸也并非就是灾难。要做一个睿智成熟的女性就要在困难中接受磨炼，在挫折中勇往直前，在痛苦中笑逐颜开。没有百折不挠的勇气又怎能扬帆起航呢？因此，请不要再抱怨上帝在人生中所铺设的困难。有一则小故事，说的是有一个满腹牢骚抱怨生活艰辛的女儿被父亲带到了厨房，父亲把胡萝卜、鸡蛋、咖啡豆都放在一起煮。结果到了最后，胡萝卜煮软了，鸡蛋煮硬了，咖啡豆煮没了。于是父亲便对女儿说：“在生活中面对困难的煎熬，你想像胡萝卜一样煮软了，还是想像咖啡豆一样煮没了？当然，你也可以选择像鸡蛋一样煮硬了。”女儿这才恍然大悟。我们也一样，生活注定艰辛，困难重重，关键是看我们怎样选择。女士们，我希望你们都能选择鸡蛋，在困难的煎熬中坚强起来。梳理好头绪，不要把困难等同于不幸，鼓起勇气，选择正确的方向前行，做一个成熟有能力的女性。

敢于承受最坏的结果

当我们接受了最坏的情况之后，我们就不会再害怕损失什么了。在这样的心理状态下，我们就可以放平心态，从而集中精力去思考，并且把问题解决。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一年前，我的一位女学员问我："卡耐基先生，有没有那种快速有效地消除忧虑的方法呢？也就是那种你不必再往下多看就能立即应用的方法。"当时我笑了笑说："小姐，世界上没有这样的方法。"不过在一年之后，我找到了这样的方法。当然，这个方法的发现者不是我，而是威利·卡瑞尔。威利·卡瑞尔是一名非常聪明的工程师，他创建了空气调节器制造公司，后来又成为纽约州塞瑞西市卡瑞尔公司的负责人。前些天，我对他进行了采访，在采访中，他和我谈到了这个方法。

"在我年轻的时候，"威利·卡瑞尔先生说，"我在华盛顿水牛城的水牛钢铁公司工作。有一次，公司安装了一台瓦斯清洁机，以便清除存在于瓦斯中的杂质。公司把这台清洁机安装好之后，让我来调试。我根本没有相关的经验，因此非常担心，总害怕发生一些意想不到的问题。经过一番调试之后，机器总算可以运转了，但是没有达到理想中的要求。这让我感觉非常失败，就仿佛有人在我的脸上重重地打了一拳。我的胃以及整个腹部开始疼痛起来。之后好长一段时间，我担心得简直难以入睡。

最后，我对自己说：'不要再忧虑了，忧虑是不能解决任何问题的。'于是，我开始想一个不需要忧虑就可以解决问题的方法。经过一段时间的思索之后，我终于想了出来。我这个消除忧虑的方法已经用了二十多年，非常有效。而且这个方法非常简单，任何人都可以用。这个方法总共分三个步骤：

第一步，先放弃担心和害怕，认真地分析整个情况，然后找出万一失败将会出现的最坏情况。

第二步，找出很多可能发生的最坏的情况，尝试着让自己接受它们。

第三步，慢慢地让自己平静下来，把精力和时间用于解决自己所

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

面对的困难以及问题。

经过长时间的观察，我发现忧虑最大的坏处就是毁掉一个人集中精力的能力。当我们忧虑的时候，思想就会四处乱转，从而丧失了分析的能力。但是，当我们强迫自己面对最坏的情况，并且让思想接受它们时，我们就可以权衡所有可能的情况，并且集中精力来解决这些问题。”

各位女士，威利·卡瑞尔所提供的这个“万能公式”真的是一个好方法，它不仅简单而且非常实用。从心理学的角度讲，它能够把我们从灰暗的云层中拉出来，使我们不再为忧虑而盲目地摸索；它可以使我们脚踏实地，知道自己确实是站在地面上的。如果我们没有这块结实的土地，是不可能把事情想通的。

那么，如何应用威利·卡瑞尔先生的“万能公式”呢?

女士们，你们要做好下面三件事情：

第一，问问自己“可能发生的情况是什么”。

第二，尝试着接受这些情况。

第三，镇定地想办法改善这些最坏的情况。

的确是这样，当我们接受了最坏的情况之后，我们就不会再害怕损失什么了。在这样的心理状态下，当事人就可以放松心态，从而集中精力去思考，并且最终把问题解决。下面让我们来看看威尔·特伦先生的例子吧。

威尔·特伦先生是我的一位男学员，他在纽约市经营一家肉铺。有一天，一位自称是市场调查人员的人找到他，跟他索要红包，并且说他已经掌握了威尔·特伦先生徇私舞弊的证据。他还威胁威尔·特伦先生，如果不答应他的要求，他就会把这些证据交给当地的检察官。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

威尔·特伦先生不知道发生了什么，因此拒绝了他的要求。后来，他才知道自己的营业员确实做了徇私舞弊的事情——在客人来买熟食的时候，他们经常缺斤短两，然后把余下来的熟肉卖给其他人，并把这些钱据为己有。

知道了这件事之后，威尔·特伦先生担心极了。他知道这件事情虽然和自己无关，但是法律上有明确的规定，公司必须对自己员工的行为负责。他更害怕那位市场管理员真的把这件事泄露出去，那样自己的名声以及生意就都要完蛋了。连续三四天，他吃不下、睡不着，一直在担心这件事。

后来，他想到了威利·卡瑞尔先生的万能公式，并且按照这个公式所说的去做。他反复问自己："如果这件事真的泄露出去，可能发生的最坏的情况是什么呢？"

不用多长时间，他就想出了答案：这将会砸了自己的生意，并且自己的名声也会受到很坏的影响——不过还好，自己不会被关起来。于是，他又接着问自己："如果生意砸了，我会受到哪些坏的影响呢？接下去又会怎样呢？"

想了一会儿之后，他又给出了答案：生意毁了之后，自己要重新找工作。不过这也不坏，自己还是有一技之长的，并且有很多朋友，找一份工作并不困难。

想到这里，他的心情平静了下来。他开始思考解决这件事的方法。很快，他就有了思路，他觉得应该把这件事告诉自己的律师，让他写一份材料报到市场管理局。第二天，他和律师来到市场管理局，把已经写好的材料报了上去。出乎他的意料，那个所谓的"市场调查员"根本就不是这里的人。市场管理局的领导除了让他把肉铺整顿一下外，根本没有说其他事情。一件让人忧虑烦恼的事情就这样解决了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

各位女士，威利·卡瑞尔所提出的消除忧虑的方法确实是万能的，它能够快速而且有效地消除你的忧虑。更重要的是，它还可以让你集中精力找到解决问题的方法。

适当忙碌，赶走忧虑

忧虑对你伤害最大的时候，不是你忙着工作的时候，而是在你干完了工作之后。在那个时候，你的想象力会混乱，从而想起各种荒诞不经的事情，并且夸大每一个小错误。正是因为这样，忧虑就产生了。

莉米莎小姐是我的一位女学员，她是一个容易产生悲观情绪的人。正因为这样，她常常被忧虑所困扰。有一天，莉米莎小姐问我："卡耐基先生，怎样才能驱逐忧虑呢？你有没有好的方法？"我想了想说："莉米莎小姐，你可以让自己忙碌起来，当你忙碌的时候，你就没时间忧虑了。"

各位女士，这的确是一个驱逐忧虑的好办法。心理学家曾经做过一个实验，证明一个人不可能在同一时间想一件以上的事情。例如当你闭着眼睛去想自由女神的时候，你不会同时去计划明天的工作情况。正是因为这样，当你忙碌的时候，就能够把忧虑从自己的思想中赶出去。

让我们来看看利安·道格拉斯的例子吧，他正是通过这样的方式来驱散忧虑的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进 http://www.7help.net

道格拉斯是我的一位男学员，他的家里曾经遭受过两次不幸的悲剧——第一次，他失去了5岁的女儿，这是他非常疼爱的孩子。而在十个月之后，他的另一个小女儿又夭折了。这接连而来的打击几乎让他疯掉。

起初，道格拉斯每天都躺在床上，吃不下也睡不着。最后，他去看了医生。有一位医生建议他吃安眠药，还有一位医生建议他去旅行。但是这两种方法他都试过了，却没有任何效果。他感觉自己被夹在一个巨大的铁夹子里，越夹越紧。

终于有一天，他找到了驱逐忧虑的方法。那天中午，他正悲伤地躺在床上，他唯一剩下的6岁的儿子走到他面前，对他说："爸爸，你肯不肯给我造一条船呢？"当时他实在没有心情给儿子造一条船，但是又实在没有其他事情可做，便答应了儿子的要求。

为了造那条木船，他花费了三个小时——当然这是他把木船造好之后才发现的。尤其让他惊奇的是，在这三个小时之中，他竟然感觉非常放松，完全没有了那种忧虑的感觉。

这个"重大"的发现让他从恍惚中惊醒过来，也使他想了很多——这是他几个月以来第一次认真思考。他发现，如果自己忙着做一些计划或者思考一些事情，就没时间再忧虑了。

到第二天晚上，他把要做的事情列了一张单子，例如修理水龙头、摆放书架、帮儿子复习功课等。让他意想不到的是，他在两个星期里竟然有260件需要做的事情。在以后的日子里，他让自己始终处在忙碌之中。正因为这样，他没有时间再去忧虑，而在两年之后，他的妻子又生了一个小孩，他把那些忧虑的事情彻底忘记了。

各位女士，从道格拉斯的例子中可以看出，当你处在忙碌之中的时候，忧虑是无法困扰你的。英国首相丘吉尔就曾经说过："我太忙了，我根本没有时间去忧虑。"其实从某种程度上来说，正是因为你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有空闲的时间，所以才会产生忧虑。哥伦比亚师范学院教育系教授马歇尔博士曾经说过："忧虑对你伤害最大的时候，不是你忙着工作的时候，而是在你干完了工作之后。在那个时候，你的想象力会混乱，从而想起各种荒诞不经的事情，并且夸大每一个小错误。正是因为这样，忧虑就产生了。因此，消除忧虑最好的方法，就是让自己忙碌起来，并且多做一些有意义的事情。"英国作家萧伯纳也曾经说过："人之所以忧虑，就是有空闲时间来想想自己到底快乐不快乐。"

所以，各位女士，如果你们想驱逐忧虑过得快乐，可以让自己变得忙碌起来并且多做一些有意义的事情。下面，让我们来看看奥沙·琼丹小姐的例子吧。

奥沙·琼丹小姐是我的一位女学员，她是培训学校的一名数学教师。每天上班工作的时候，她觉得自己过得很快乐，但是一到了下班的时候，她就觉得很空虚并且开始胡思乱想。这让她觉得非常苦恼。

后来，奥沙·琼丹小姐把自己的苦恼告诉了我。我建议说："奥沙·琼丹小姐，你在下班之后可以做一些有意义的事情，让自己变得忙碌起来，这样你就不会觉得空虚了。"奥沙·琼丹小姐接受了我的建议。她报了一个舞蹈班，每天都去学习舞蹈。因为在下班后有了寄托，她不再觉得空虚，而是过得非常充实。就这样过了两个月，她不仅不再忧虑，而且还学会了跳舞，并且交到了很多朋友。

各位女士，你们要想消除忧虑，就不必刻意去想它，而是让自己忙碌起来。这样，你的血液就会加速循环，思想也会变得异常敏锐——让自己变得忙碌起来，这是治疗忧虑最便宜、最有效的良药。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

失意时多想得意事

我们正在用思想创造自己的生活，你心中想什么，就会得到什么。停止那些消极的思想吧，多想些快乐、得意的事情。这样，你就会被快乐和幸福所萦绕，从而让自己生活得更惬意。

那已经是几年前的事情了。有一天，我刚刚下班回来，在回家的路上遇到了我的老朋友贝尔蒂斯女士。在这次偶遇之前，我和贝尔蒂斯已经两三年没见面了。我真没想到她会到纽约来。在路上遇到老朋友自然是一件愉快的事情，我把她请到家里，并且让姚乐丝准备了一顿丰盛的晚餐来款待她。我们一边吃饭一边聊天。我发现贝尔蒂斯发生了很大的改变，简直就像换了一个人。

以前，贝尔蒂斯是一个喜欢抱怨的女人。她终日愁眉苦脸，看到谁都要发一顿牢骚——当然，这也不能全怪她，因为她真的是一位很不幸的女士。她和丈夫仅仅结婚五年，丈夫就离她而去，给她留下一个 3 岁的儿子。为了养家糊口，她开了一家杂货铺。开始的时候，她的生意还算过得去，但是慢慢地她的杂货铺开始亏损，到最后她只能把杂货铺卖掉。而这时候，她已经欠了别人不少钱。更为糟糕的是，她的儿子患上了一种怪病，每天咳嗽不止。而她已经没有钱给儿子治病了，只能眼睁睁地看着儿子日渐衰弱。后来，我和几个朋友听说了这件事，就凑了一些钱，让她去给孩子治病。一年之后，她的儿子终于康复了。她觉得在纽约市生活所需要的花费太大了，便卖掉房子，搬到了乡下。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不过这次遇见贝尔蒂斯，她不仅没有抱怨、诉苦，而且在谈话间脸上始终保持着微笑。当时我正在写《人性的弱点》这本书，非常想了解一个人的内心是如何变化的。于是，我问贝尔蒂斯："我真不敢相信，仅仅两年没见面，你会发生这样大的变化。告诉我，你是用什么样的办法赶走了忧虑？是不是这两年间你生活得非常得意呢？"贝尔蒂斯微笑着说："戴尔，你问得非常好，这几年我确实很得意。"我听朋友说过，贝尔蒂斯在乡下做起了老本行，她又开了一家小小的杂货铺。现在看她如此快乐，我猜想她的生意一定不错。于是我对她说："那么真要恭喜你，看来你的生意一定很不错。"贝尔蒂斯说："戴尔，你想错了。我的生意虽然有些好转，但是仍没有发生根本性的变化。现在我仍欠朋友很多钱，日子也不是很好过。不过，现在我每天都去想那些让自己高兴、让自己得意的事情。就这样，我心中的忧虑一扫而光，心情也好了起来。"

原来是这样。现在，我不得不佩服贝尔蒂斯，她用自己的方法赶走了忧虑，让自己重新快乐起来。我接着说："贝尔蒂斯，能不能告诉我，你心中都有哪些得意的事情呢？"贝尔蒂斯说："我心中得意的事情实在太多了。首先，我和儿子都很健康。其次，我的儿子非常聪明懂事，他现在上小学了，很多人都夸他是个好孩子。当然，还有……"贝尔蒂斯说了老半天才停下来。

我有些疑惑地说："这些事情听起来很平常啊，有什么值得得意的呢？"贝尔蒂斯说："戴尔，我在纽约的日子你是知道的。我搬到乡下之后，仍是生活在忧虑和愁苦之中。在那段时间里，我感觉自己是世界上最可怜的女人，甚至想结束自己的生命。直到有一天一个乞丐来我家乞讨，我才发现自己是如此富有。那是一个非常老的乞丐，大概有 70 多岁。她在冬天仍穿着单衣，在寒风中瑟瑟发抖。尤其让人觉得可怜的是，她的左腿没有了，只能拄着拐杖一点点地走路。但

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是她看上去心情非常好，当她走到我家门前的时候，她竟然对我笑了笑，然后说：‘这位女士，您能不能帮帮我？’我给了她一些钱，还给了她几片硬面包。这时候，她的心情更好了，面带着笑容朝另一家走去。当时我的心颤了一下：和她相比，我是多么幸福啊，我却总是不知足！从那以后，我经常提醒自己，不要再这样折磨自己了，还是多想些得意、高兴的事情吧！于是，我常常去想自己那聪明伶俐的儿子，去想自己已经拥有的东西。慢慢地，我的心情变得愉快了，那些忧郁和痛苦也一扫而光了。”

各位女士，看完贝尔蒂斯的例子，你们有什么样的感想呢？我想告诉你们的是：多想些开心的事情吧，让这些事情萦绕在你的心头，这样，你会变得更快乐。心理学家早就告诉过我们，我们正在用思想创造自己的生活，你心中想什么，就会得到什么。

走出孤独和寂寞的人生

爱和友情是不会像精美的礼物那样轻松地送到你的手上的。你要想交到朋友，就要努力去赢得对方的欢心。只有这样，你才能够被人接受、受人欢迎，从而摆脱孤独和寂寞的生活。

虽然我们在医学方面的研究一直进步神速，但是我们所生活的这个世纪却出现了一种新的疾病，那就是“大众寂寞病”。现在，有很多人都正在受到这种“疾病”的困扰，每天都生活得不快乐。加利福尼亚州奥克兰米尔斯学院的李斯·怀特博士就曾经说过：“我们这个世

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

纪主要的‘疾病’就是寂寞，我们都是寂寞的人。”

怀特博士所说的这些话是非常正确的，我认识很多朋友，他们尽管在某些方面非常出色，但是仍被寂寞和孤独所困扰。在某种程度上，大众寂寞病更“青睐”女性朋友。

几年前，年轻漂亮的亚瑟斯·迪勒小姐来到纽约，她希望自己能够在这里得到发展。在工作方面，她是非常顺利的，很轻松地就进入了一家大型物贸公司。但是她过得并不如意，因为寂寞和孤独时时困扰着她。每天上班时，她觉得很充实；但是一下班，她就觉得手足无措，不知道自己该干些什么。她不习惯一个人吃饭，也不习惯一个人看电影，但是她又不习惯结交朋友——事实上，她几乎一个朋友都没有。正因为这样，她每天都过得很不快乐，但是又想不出好的办法来解决这件事。

各位女士，看完上面的事例，你们是不是有同样的感受呢？我不知道大家是否知晓，孤独寂寞不仅会让你的生活不如意，还会伤害到你的身心健康。著名心理学家李德尔博士曾经做过一次调查，他发现长时间生活在孤独寂寞中的人得到的快乐比别人少，也更容易患上疾病。

那么，我们应该怎样才能摆脱孤独寂寞的生活呢？李斯·怀特博士在一次演讲中曾经提到过这个问题，他说：“对于上帝以及同胞的爱，我们都可以称之为纯真的热情。只要有了爱，我们就可以对抗腐败灵魂的侵蚀，也能够击退宇宙间的孤寂，从而培养出善良友爱的精神氛围。”要想克服孤独，就要让自己充满爱，从而制造出温暖而友爱的环境。让我们来看看利奥小姐的例子吧。

两年前，25岁的利奥小姐来到华盛顿。刚到这里的时候，她没有一个朋友，甚至在这个城市连一个熟人都没有。正因为这样，她感觉

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

非常孤独寂寞。她渴望交到很多朋友，并且渴望被人重视。于是，她下决心改变当前这种状况。

在公司上班的时候，她非常热情、诚恳地对待每个同事。当对方有困难的时候，她会尽自己的全力去帮助对方。慢慢地，公司里的很多同事对她产生了好感，成为她的朋友。每逢周末的时候，大家就聚一起聊天、看电影。另外，她还积极地参加各种社会活动，努力结交那些品德高尚、有修养的人。仅仅一年之后，她的朋友已经非常多了，她再也不用生活在孤独和寂寞之中了。

各位女士，我不知道你们是否知晓，爱和友情是不会像精美的礼物那样轻松地送到你手上的。你要想交到朋友，就要努力去赢得对方的欢心。只有这样，你才能够被人接受、受人欢迎，从而摆脱孤独和寂寞的生活。

另外，一个人要想过得充实，不被孤独和寂寞所困扰，就要努力培养自己的兴趣爱好，让自己有所寄托。其实一个人生活在都市中，是有很多事情可以做的，例如参加各种聚会，在成人培训班里找到志同道合的朋友，还可以参加各种俱乐部。但是非常遗憾的是，很多人都经常一个人喝酒，从而一个朋友也交不到，于是愈发孤单寂寞。

克劳伦斯夫人摆脱寂寞的方式说不定能给我们一些启示。克劳伦斯夫人今年62岁，她本来是一个幸福快乐的人，但是非常不幸的是，她的丈夫在去年逝世了。自那以后，她过上了孤苦寂寞的生活。她不再和朋友联系，甚至连家门都很少出去。那段日子里，她过得非常痛苦，甚至有些绝望。

后来，她决心改变这种状况。她尝试着用微笑来代替悲伤，并且经常出门看望朋友。以前她非常喜欢画画，但是自从丈夫去世后，她把这个爱好丢下了。现在，她要重新拾起这个爱好，从而让自己有所

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

寄托。于是她报了一个绘画班，每天都去上课。在课余时间，她经常和别人交流，交到了很多朋友。她在社区举办了自己的画展，而且她还迷上了花草种植。这让她的生活充实而又快乐。

现在，克劳伦斯夫人生活得非常幸福，她明白了这样一个道理：当你有很多兴趣爱好的时候，你就不会感到孤独，只有那些没有兴趣爱好、没有寄托的人，才会生活得寂寞孤苦。

各位女士，看完克劳伦斯夫人的例子，我想你们更能增加摆脱寂寞孤独的信心。我们可以想一下，克劳伦斯夫人是一位 62 岁的老太太，而且她的丈夫去世了，她尚且能够摆脱孤单和寂寞，更何况我们呢？只要我们在和别人交往的时候多些付出少些索取，就一定可以交到很多的朋友。另外，我们还可以像克劳伦斯夫人一样，发展自己的兴趣爱好，让自己有所寄托，从而摆脱孤独寂寞的纠缠。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第3章

成熟是一种美丽，也是一种资本

成熟是幸福的前提，也是抵达幸福的唯一路径。一个成熟的女人，应该自信、从容、大度、富有内涵。在家里，她们相夫教子；在职场，她们挥洒自如；邻里间，和睦友善……无论何时，她们都完美地展现着女性的风采。从现在起，让我们一步一步地走向成熟，做一个幸福的女人吧！

A Woman’s Way to Happiness by Carnegie

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

本色最美，做你自己

上帝既然创造了我们，就注定我们是有自己独特价值的。所以，我们应该正确地认识和看待自己。走自己的人生，而不是复制他人的人生。

一个人要想获得快乐，最重要的就是保持自己的本色。詹姆斯·高登·季尔基曾经说过：“保持本色这个问题，和人类历史一样古老，也像人生一样普遍。”我觉得这句话非常有道理，每个人都是与众不同的，为什么要盲目因袭他人呢？如果你想做到最好，请记住只要做你自己就足够了。上帝创造每个人都是有他的用意的，你不是为了复制某个人才存在的，你有你的价值。因此，我希望所有的女士都可以保持自己的本色。

女士们，这世上没有绝对的美与丑、优秀与低劣，这些都是可以相互转换的，但有一点是可以肯定的，也是绝对的，就是最美的往往都来自本色、来自自然。所以，不要在乎别人挑剔、审视的眼光，只要我们保持自己的本色，我们就是最美的。

我有位朋友叫迪安，是影视公司的经纪人，他给我讲了这样一件事情：

他们公司的老板曾看中了一位身着廉价衣服、不施脂粉的女孩，这个女孩来自美国洛杉矶的一个蓝领家庭。她左边的脸颊上长了一块黑色的触目惊心的胎记。她从没看过时尚杂志，也没化过妆，如果与

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进 http://www.7help.net

她谈论衣着品位等话题，简直是对牛弹琴。

每到暑假，她就跟随朋友一起到农场的玉米地里剥玉米，以赚取来年的学费。可迪安公司的老板偏偏要将这位还带着乡村气息的女孩介绍给经纪公司，希望能把她包装成一位模特，结果遭到一次又一次的拒绝。有的说她不够高贵，有的说她气质不佳……理由纷纭，归根结底就是因为她脸颊的黑色胎记。迪安的老板却下了决心，要把女孩及胎记捆绑着一并“销售”出去。他给女孩做了一张合成照片，小心翼翼地把那块胎记隐藏在阴影里，然后拿着这张照片给经纪公司看，对方果然满意，马上要见本人。女孩一来，对方就发现“货不对版”，当即指着女孩的胎记说：“你把这块胎记弄掉再来吧！”

其实这本可以通过一个小手术解决掉，女孩却说：“你在说什么？我为什么要弄掉？”对于女孩的坚持，迪安的老板也很同意，他坚定地对女孩说：“你千万不能去掉这块胎记，以后你出了名，全世界就靠这块胎记来记住你。”

果然，几年后，这个女孩红透全美，她就是名模罗安娜。她的长相被誉为“超凡脱俗”，她的黑色胎记也被认为是个性的象征，直到今天仍被认为是性感、桀骜不驯的象征。

有一天，媒体采访了罗安娜。她回顾了从前，说自己曾经想过要放弃，也想要追逐别人的脚步，成名路上的艰辛只有自己知道。不过，她很庆幸自己遇上那位慧眼识英雄的老板。不然今天她顶多也就是一个平常的美人，拍几次廉价的广告，就淹没在大屏幕上繁花似锦的美女阵营里面。暑期到来，可能还要站在农场的玉米地里继续剥玉米，与虫子和蜗牛为伍，以赚取来年的学费……

女士们，罗安娜的成功在于她始终坚持自己的本色，她并不追逐潮流，而是引导潮流。因为她明白：套用、效仿一个并不适合自己的模式的人很难获取成功，也很难获得幸福。只有保持自己的本色，在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

顺其自然中充分发挥自己才是最明智的。

所以，我希望所有女士都能明白，不管是人际交往还是为人处世，并不只是一个忍让和妥协的过程。但是我们也不要处处锋芒毕露，只要随时提醒自己要保持本色、做自己就好了。所以我所提倡的一点就是自然地保持本色，就是说在和别人交往的时候，一定要注意尊重别人的意见，即使你不赞成，也应该用别人比较容易接受的方式来表达。我不赞成因为害怕得罪人而把自己的观点全部隐藏起来，时间久了，所有人都会觉得你毫无主见。女士们，上帝既然创造了我们，就注定我们是有自己独特价值的。所以，我们应该正确地认识和看待自己，走自己的人生，而不是复制他人的人生。

责任感是你变成熟的标志

作为一个成年人，我们已经脱离了因自己跌倒而迁怒于椅子的孩童阶段，我们应该直面人生，对自己的行为负责。如果不能以同样的精神为上帝和人类担负起责任，我们就永远不能说自己成熟了。

唐娜·戴尔是我的小女儿，今年刚刚 3 岁。有一天，她搬了一个小板凳，想爬到冰箱上面去。结果她一脚踩空了，重重地摔在地上。当我跑过去把她扶起来后，她狠狠地踢了椅子一脚，骂道："破椅子，都怪你！"

小孩子比较任性，明明是她自己犯的错误，她却迁怒于那些没有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生命的东西，甚至是无辜的旁观者，并且认为这种行为是很正常的。不过，小孩子的年龄小，这样想还是可以原谅的。但是，如果我们学习小孩子的做法，把这样的行为带入成年，那麻烦可就大了。

自古以来，很多人都推卸自己的责任，把自己的失败和过错推到别人身上。就连亚当也曾责怪夏娃说："都是因为你的诱惑，我才吃了禁果的。"

各位女士，成熟的第一步就是要勇于承担责任。作为一个成年人，我们已经脱离了因自己跌倒而迁怒于椅子的孩童阶段，我们应该直面人生，对自己的行为负责。不过，相对于怪罪自己的父母、老师、老板、恋人、子女或者其他的人，做到这一点要困难得多。正因为这样，很多人总能为自己的缺点或者不幸找出理由，却从来不去找自身的不足。

上周，我给我的学生上了一堂培养记忆力的课。这堂课的主要内容就是记电话簿上的人名。下课之后，我的一位女学员找到我，说："卡耐基先生，这个太难了，我根本记不住电话簿上的人名，真的，我根本做不到。"

我问她："为什么呢？"

她不假思索地说："肯定是遗传的问题。在我们家里，没有一个人记忆力是好的。所以，我在这方面是不可能有什么进展的。"

我当时不客气地说："小姐，这根本不是遗传问题，而是一种懒惰。因为与提高自己的记忆力相比，责怪你的父母自然要容易得多。你若不相信，就让我证明给你看。"在我的帮助下，她仅仅花了五分钟就记住了那些电话簿上的人名。

像上面这位女士一样，很多人都习惯于找借口，把过错和责任推到他人身上。在英国的历史上，都铎王朝的王子都有自己的"替罪小

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

孩”。这是因为王子是不能挨打的，所以不论他们多么调皮，当他们因为调皮而必须接受处罚的时候，就只能花钱雇一个小孩，来替王子受罚挨打。虽然“王子的替罪羊”这个传统早已经消亡，但是那些不成熟的人仍然具有寻找“替罪羊”的本能和冲动。如果他们实在找不到合适的人选，他们就会迁怒于他人，或者就会说现代生活不稳定、不安全。总之，这些人总能够找到合适的借口。

这是一种不成熟的表现。对于成熟的人来说，他们从不怨天尤人，而是直面自己的人生，勇于承担责任。让我们来看看林肯总统的例子。

林肯出生在一个贫穷的家庭，从小吃不饱、穿不暖，家里更没有钱供他上学。在他很小的时候，就出来工作了，他先后当过售货员、木工、测量员以及邮递员。虽然出身不好，但是林肯并没有怨天尤人。在杂货铺当伙计的时候，他每天都勤奋读书，立志成为一名出色的律师。经过一段时间的努力，他终于实现了自己的愿望。后来，他参加过很多次大选，但大都以失败告终。对于自己的竞选失败，他没有抱怨，也没有推卸责任，而是更加努力地提高自己。后来，他终于成为美国总统。在一份声明中，林肯总统曾经说过：“我要对美国人民、对基督、对历史，乃至对上帝负责。”

各位女士，我认为这是一份勇敢的声明，因为声明者敢于对他人乃至上帝负责，而不是把责任推卸给他人。我认为，如果我们不能以同样的精神为上帝和人类担负起责任，就永远不能说自己成熟了。我知道你们都渴望快速地成熟起来，而社会也需要这样的人。所以，在以后的日子里，你们要对自己的行为负责，并且不再寻找任何借口。只有这样，你们才能真正地成为成熟的女性。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

走自己的路，不盲从，不因袭

这个世界上真正了解你的人不是别人，而是你自己。人的一生本不长，如果可以选择的话，为什么不唱自己的歌、走自己喜欢的路呢？不论结果好坏，都是我们自己的曲调，也都遵从了我们的内心。

卡尔·艾薇儿是我的一位女学员，她刚刚大学毕业，正在努力寻找工作。有一天，她找到我，非常兴奋地说："卡耐基先生，我真是太幸运了，福特尔咨询公司以及物耐得物贸公司都录取了我。"听到这句话，我真替她高兴，因为这两家公司在纽约非常有名气，一般的毕业生是很难进去的，而现在她竟然被两家公司同时录取，真的很了不起。

我问她："这两家公司都不错，你准备去哪家呢？"

卡尔·艾薇儿说："我准备选择福特尔咨询公司，因为我的朋友都说我适合做咨询工作。"过了三四天，当卡尔·艾薇儿小姐再来上课的时候，我问她："在福特尔咨询公司工作得怎么样？适应那里的工作了吗？"

卡尔·艾薇儿摇了摇头说："卡耐基先生，我不准备去福特尔咨询公司了，我爸爸告诉我，说物耐得物贸公司的发展潜力非常大，我在那里能够获得更多的发展空间。所以，我已经改变主意了，我准备去物耐得物贸公司去工作。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

听了她的话，我以为她已经下定决心去物耐得物贸公司工作了。但是仅仅过了一天，她又找到我，非常为难地说："卡耐基先生，我的朋友认为我不适合做物贸工作，但是我的父亲却鼓励我做这项工作。现在我都糊涂了，真不知自己应该做什么才好。卡耐基先生，我希望您能给我一些建议，帮我选择一下。"

我摇了摇头，对她说："小姐，真对不起，我或许能够给你提供一些建议，但是却不能帮你做出选择。你要记住，无论做任何事，最后的选择权都掌握在你自己手中。你不能只听取别人的意见，而自己连一点想法都没有。"

最后我问她："你到底喜欢哪份工作呢？你认为自己更适合做哪份工作呢？"卡尔·艾薇儿想了想说："我认为自己更喜欢做咨询工作，我这个人有耐心，也愿意帮助别人。而物贸工作需要和很多陌生人打交道，这不是我的专长。"

我赞赏地点了点头说："你这不是很清楚自己的长处以及短处吗？为什么还要让别人替你选择呢？记住，你要做一个有主见的人，这样你才能变得更成熟。"

各位女士，看了上面这个例子，你们有什么感想呢？在我接触的一些女性中，我发现很多人都缺乏主见。当面临选择的时候，她们不是主动思考，而是去询问别人。这样做是非常不好的，因为别人的意见未必适合你。

人的一生本不长，如果可以选择的话，为什么不唱自己的歌，走自己喜欢的路呢？毕竟，这个世界上真正了解你的人不是别人，而是你自己。只要坚持自己的主见，不论结果好坏，都是你自己的曲调，也都遵从你的内心。所以，各位女士，你们一定要做一个有主见的人。只有这样，你才能迅速地成熟起来。

必须要指出的是，有主见并不是谁的意见也不听，盲目地相信

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自己。如果那样的话，也是一种不成熟的表现。著名心理学家德莱克教授就曾经说过："世界上有两种人最不成熟，一种是没有主见的人，而另一种是听不进别人意见的人。"

的确，如果一个人听不进别人的意见，盲目地相信自己，那么将给自己带来巨大的损失，不仅会失去很多朋友，还会使自己变得偏激狭隘、目光短浅。这对一个人的发展来说，害处是非常大的。

卡瑟琳女士是一家食品公司的销售副经理。单从工作能力来说，她是非常出众的。但是她的缺点也是非常明显的，因为她总是盲目地相信自己。当她手下的员工提出不同意见时，她会毫不犹豫地否定，顽固地坚持自己的意见。

上个月，公司生产出来一种新食品，需要进行宣传推广。作为销售副经理，卡瑟琳向手下的员工征集宣传方案，并且在会上讨论这些方案。但是在讨论方案的时候，她的老毛病又犯了，对于那些和她观点不同的方案，她一律否决掉。因为熟知她的脾气，她手下的员工便没有人再"献计献策"了。最后，所有方案都是她一个人完成的。但是这次宣传推广几乎没有任何效果。这让老板非常生气，狠狠地批评了卡瑟琳一顿。要不是看在往日的情面上，她这个销售副经理的职位也保不住了。

从上面的例子可以看出，如果一个人总是盲目地相信自己、不听取别人的意见，对自己的损害是非常大的。我们每个人都不能保证自己永远是正确的，如果不听取别人的意见，就可能会走很多弯路。因此，我们要多听听别人的意见，并且通过自己的分析，把对自己有用、有益的观点留下来，为我所用。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

学会放弃就是学会选择

一个已经烂掉的苹果，我们为什么还要紧紧地握在手中呢？与其为已经失去的而懊恼，不如正视现实，换一个角度想问题：我们的放弃，是为了重新获得。

生活中，我们常常要在取舍中做出选择，在放弃与占有间做出判断。我们又总是渴望占有，害怕失去，所以不愿放手。但生活通常不尽如人意，它有时会逼迫你不得不放弃手边的幸福，不得不放走事业上的机遇，甚至不得不抛下美好的爱情。因为只有放弃一些，你才能得到另一些——这正是我要说的——女士们，在生活中应该学会放手，因为盲目地追逐、占有只会让你变得执迷不悟，反而会失去得更多。所以，不管在事业上还是爱情中，勇于放弃才是明智的选择。

英国保险界的精英罗娜刚从事保险业时凭借众多的资源和出色的推销能力曾完成了巨额的业绩，也让她在这个行业里如鱼得水。

可是当她充满信心与斗志地想要在保险业里大展身手的时候，突然发现自己遇到了事业上的“瓶颈”，不管她怎么努力，似乎都没什么起色。她每天都起早贪黑地去拜访客户，使出浑身解数说服客户购买她的保险，为了争取到一份保单，她通常要三番五次地登门拜访，可令她郁闷的是，她的业绩还是没有什么提升。

在那段时间里，她异常沮丧，对前途毫无希望，她甚至要放弃这个行业了。直到一个周末的早晨，她突然平静地开始思考：问题到底

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

出现在哪里呢？她开始回忆工作中的每一个画面，又开始查阅自己的工作记录。终于，她找到了症结所在，并恍然大悟。

此后的日子里，她一改往日的工作作风，转而开始研究最新的产品组合，结果她创造了一个奇迹，在不到两个月的时间里，她的业绩翻了一番。凭借着自己的智慧和出色的产品推销方法，罗娜成了保险界的一个奇迹。后来曾有人好奇地问罗娜究竟是怎样快速成功的，罗娜愉快地回答说："我只是无意中发现了一组奇怪的数据，正是这组数据改变了我工作的方法。那就是我发现在我的业绩中，有 70% 是第一次拜访成功的，有 24% 是第二次拜访成功的，而只有 6% 是第三次拜访成功的。而事实上，我花在那 6% 上的时间与精力已经占到了我工作时间的一半。后来，我索性放弃了那 6%，用更多的时间去开发新的客户，推出新的产品，这就是我成功的捷径。"

罗娜的成功是因为她放弃了那 6%，不为那些许的利益所动。女士们，同样的道理，果断地放弃不仅会在事业上给你带来成功，也会减少生活中不必要的痛苦。

去年的一个晚上，我儿时的一个玩伴茉莉卡突然来到我家。对于她的突然来访我很震惊，因为我们有很长时间没有联系了。寒暄过后，我问她过得好吗。茉莉卡痛苦地告诉我："糟糕透了，我完全不知道生活还有什么乐趣可言。"我问她怎么了，茉莉卡向我讲述了事情的原委。

4 年前，茉莉卡和一个叫罗森的男人结婚了。早在结婚之前，她的家人就劝她不要和罗森在一起，因为他是个出了名的花花公子，是不会对茉莉卡忠诚一辈子的。可是，她还是无可救药地爱着他，并一定要和罗森结婚。

婚后，罗森对她并不好，他的本性完全暴露出来了。他晚上经常

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

出去鬼混，把家庭的负担全交给茉莉卡，自己不闻不问。不光这样，他每次喝完酒还会动手打她。很多人都劝茉莉卡离开他，这个男人不值得去爱。可是茉莉卡还是不忍心离婚。她觉得早晚有一天罗森会改变的。后来，茉莉卡怀孕了，就更不忍心离婚了。于是，她每天都生活在痛苦之中。

茉莉卡的痛苦是她自身所造成的，如果她放弃了这段痛苦的婚姻，那么，相信她会有新的开始和美好的人生。她对爱情的这种坚持并不是执着，而是盲目。在我们身边总有一些女性，她们不敢放弃，好的坏的都要保留着。就这样，因为自己的不愿放手而输掉了整个幸福的人生。

女士们，我知道放手并非易事，这需要很大的勇气。可是只有毫不犹豫地放手，才能拥有新的成功、新的生活、新的转机。不管在事业上还是爱情上，不要盲目坚持，有些时候我们所坚持的并非都是对的。比如一个已经烂掉的苹果，我们为什么还要紧紧地握在手中呢？与其为已经失去的而懊恼，不如正视现实，换一个角度想问题：我们的放手，是为了重新获得。

正视不完美，享受自己的精彩

人的一生只为自己而活，所以应该学着喜欢自己，不要太在意别人怎么看待你或者别人怎么想你。其实，别人如何衡量你也全在于你如何衡量自己！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在我眼中，喜欢自己是一个人成熟、干练的重要标志。喜欢自己的人并不一定能说得出多么冠冕堂皇的理由。他们不盲目地喜欢自己，他们也不相信自己十全十美，反而客观地认识到自己和其他人一样也有许多缺点。只不过，他们愿意接受自己的一切，无论优点还是不足，愿意接受一个并不完美的自己。他们从不企图掩饰，也不刻意改变自己。而不喜欢自己的人，总有一堆理由：我太矮、我太胖、我不够聪明、我没有一份好工作、我不擅长交际、我家境贫寒……

女士们，人生下来就有美丑贫富之分。但是你们要清楚上帝是公平的，它不会把所有好东西都分给同一个人。长得漂亮的人容易懒惰，没有进取心，一事无成；头脑聪明的人容易骄傲自满，功败垂成；生活富裕的人容易纵情声色，家道中落……这样想来，我们都在得到一些东西的同时又失去了另一些东西。所以，我们每个人所拥有的都是一样多的，那为什么要羡慕别人呢？我们自己已经很好了，为什么不去尝试着喜欢自己呢！

我曾开过一个培训班，专门教学员如何演讲。其中有一个对自己非常挑剔的女学员，每次演讲完，不管表现如何，她都要抱怨一番，感觉自己的表现不够出色，不够完美。尽管她对自己的要求如此严格，也尽了最大的努力去练习，但是并没有取得很大进步，甚至和从前比起来退步了不少。正因为这样，她的抱怨越来越多、越来越频繁，对于演讲也越来越没有信心。

有一次下课，她找到了我，对我说：“卡耐基先生，为什么我的付出完全没有回报呢？我与其他人比起来真的这么笨吗？别人在演讲的时候都是大方得体、信心满满的，而我一站到演讲台上，马上就意识到自己是多么笨拙和胆怯。看来我真的成不了一个优秀的演讲家。”

听完她的话，我对她说：“为什么你看到的永远是自己的缺点呢？其实并不是你的缺点让你演讲时表现得不好，而是你没有把自己

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的优点全部发挥出来。”我还告诉她，在以后演讲的时候，尽量去想那些自己比较优秀、出色的地方，而不要总是盯着自己的不足之处。她接受我的建议后，在演讲方面取得了很大的进步，成了一位非常优秀的学员。

女士们，如果我们只是一味地盯着自己的缺点，以为这是对自己的严格要求，那就错了。因为这并不能使自己变得更优秀，反而会让我们失去自信，失去勇气。其实每个人都是有缺点的，但是我们要知道，这些缺点和优点比起来是微不足道的。就像莎士比亚在写剧本的时候写错了很多地理和历史上的常识，但人们并没有因此而不喜欢他，也没有过多地去关注那些错误。

懂得喜欢自己的女人，总会想办法让自己快乐。因为她知道，在这个世界上，没有谁可以守护你一生，没有谁是你始终不变的依靠，能陪你一生、永远不背叛你的人只有你自己。你来到这个世界，就有自己存在的价值。你理所应当是独一无二、无可替代的，因为这个理由，你就应该喜欢自己。

《圣经》中也曾经说过：“要安静，便可知道我就是自己的神。”女士们，我希望你们都能清楚自己的重要性，学会喜欢自己，珍惜自己现在所拥有的。只有喜欢自己、珍惜自己所拥有的一切，你才会感受到其实人人都蒙受恩宠，享有上帝莫大的恩赐。所以，在你想赢得整个世界之前，请别忘记讨好一个最重要的人——自己。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

把苦难夹在面包里品尝

每个人都要在人生的旅途中跋山涉水，有时候我们难免会掉入枯井里。真正逃出险阻、走出困境的方法是：抖掉掩埋你的泥土，把它变为拯救自己的工具，即将逆境转变为顺境。

记得有这样一则小故事：

一个农夫的一头毛驴不小心掉进了一口枯井里，农夫绞尽脑汁想办法救出驴子。但是半天过去了，驴子还在枯井中痛苦地哀号着。最后，这位农夫决定放弃了，他想这头驴年纪已经这么大了，不值得大费周折救它出来，但是无论如何，这口井还是得填起来。

于是，农夫请来邻居们帮忙，想将井中的驴子埋了，井口封了。农夫的邻居们人手一把铁铲，开始将泥土铲进枯井里。当这头驴子了解到自己的处境时，立刻开始叫得很凄惨。但是出人意料的是，这头驴一会儿就安静下来了。大家好奇地探头往井底看，出现在眼前的景象令人们大吃一惊：当铲进井里的泥土落到驴子的背部时，驴子的反应令人称奇——它将泥土抖落在一旁，然后站到铲进的泥土堆上面，就这样，驴子将人们铲到它身上的泥土全部抖落在井底，然后又迅速地站在了一旁。很快地，这头驴子上升到井口，然后在众人惊讶的表情中快步跑开了。

女士们，我们每个人都要在人生的旅途中跋山涉水，有时候难免会掉入枯井里，如果你现在正身处枯井之中，那么，你应该明白，求

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

救的哀叫换来的可能只是埋葬你的泥土。真正逃出险阻、走出困境的方法便是驴子教给我们的这个秘诀：抖掉掩埋你的泥土，把它变为拯救自己的工具，即将逆境转变为顺境。

人生中最重要的不只是运用你所拥有的，因为任何人都会这样做。真正重要的课题是如何从你的损失中获利，这才需要真智慧。

我认识一位丧失双腿的人，他名叫迈克尔。我是在纽约的一家旅馆的电梯中遇到他的。我走进电梯时，注意到这位面带笑容、表情愉悦的人没有腿，他坐在轮椅上。当到达他想去的楼层时，他友善地请我移到角落，以便他的轮椅能顺利通过。“不好意思！”他说，“让您不方便了！”脸上依旧挂着温煦的笑容。

当我走出电梯回房时，实在没法不对这位开心的残疾者产生好奇。于是我找到了他，请他告诉我他的故事。

“那是好多年前的事了，”他面带微笑说，“我开车到山上去砍伐山胡桃木以便过冬，我把木材都堆在我的车上，正准备回家。忽然一根木头滑落下来，就在我急转弯时卡在车轴上，我立即被弹到一棵树上，脊椎伤得很严重，双腿也因此瘫痪。那年我 24 岁，从那以后，我没有再走过一步路。”

一个年仅 24 岁的青年注定要一辈子在轮椅上度过。我问他怎么能这么勇敢地面对现实。他说：“我不能，我完全没有勇气。”他说他当时愤怒抗拒，怨天尤人，痛恨命运的捉弄、不公。但是年岁渐长，他发现抗拒、愤怒对自己毫无帮助，只不过使自己愈发变得尖酸刻薄。“我终于明白了，”他说，“别人都友善礼貌地对待我，我起码也应礼貌并友善地回应人家。”

我又问他，这么多年过去了，他是否仍觉得那次事件是个灾难。他说：“不！我几乎庆幸它的发生。”他跟我说，经过了那个茫然与愤恨的时期，他找到了一种和过去截然不同的生活方式。他开始阅读并

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

培养出对文学的爱好。十几年来，他起码读了 1400 本书籍，这些书开阔了他的视野，他的人生比以前所能想象的还要丰富多彩。他也开始欣赏歌剧、音乐，以前令他打盹的交响乐现在足以令他感动。然而，真正重大的改变，是他开始尝试着思考。“我一生中第一次，”他说，“真正用心看世界，并体会其价值。我终于体会到以前努力追求的很多事其实都没有真正的价值。”

由于阅读，他开始对政治哲学感兴趣，他研究社会问题，坐在轮椅上给大家演说。他开始帮助人们，而人们也开始认识他。他坐在轮椅上，还当上了区议员……

这样的残疾足以令一个人失去斗志，甚至失去生活的勇气，可是他成功了，他把人生的灾难夹在面包里并慢慢品尝。女士们，我想说的是，无论绝望与灾难来得如何惊天动地，有时候走出困境却是如此简单。

坚定信念，用行动证明自己

一个人只有经历过苦难，才能变得更成熟。但是要想顺利地渡过这些难关，没有坚定的信念是不行的。当你拥有坚定信念的时候，你会变得很强大，随时都充满了自信和勇气。

各位女士，我想问你们一个问题：你们相信明天会变得更美好吗？也许很多女士都会说：“当然了，我认为自己的明天会变得更美好。”但是，你们相信的程度又如何呢？假如你正在生病、正在失业

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

或者你的爱情婚姻出了问题，你还会相信生活会变得更美好吗？

但是有一个人是始终相信的，她就是海德莱恩夫人。她本来是一个健康、快乐的人，但是一场突如其来的车祸让她的脊椎受损，在床上整整躺了三年。她始终抱着“明天会更好”的信念，最后终于恢复了健康，战胜了病魔。

海德莱恩夫人是一位快乐的家庭主妇。她的丈夫非常出色并且非常爱她，每天她都感觉自己过得很快乐。

但是有一天，当她开着车外出买东西的时候，不小心翻进了一条深沟里。她被送到医院，经过一番检查，医生认为她的脊椎发生了断裂，需要休息一段时间。但是三个星期之后，医生带来一个更为不好的消息：她的脊椎表面长出了一些刺状物，至少需要在床上躺五年，而且五年之后能不能恢复还是一个未知数。

听到这个消息，海德莱恩夫人一下子愣住了，心中充满了担忧。她感觉五年实在太长了，而且更害怕自己不能完全康复。日子一天天过去，她心中的阴霾更深了。她只觉得自己一天比一天脆弱，康复之日遥遥无期。

一天早上，当她从梦中醒来的时候，她感觉自己的思绪非常清晰。她觉得自己不能再这样下去了，否则就真的永远不能康复了。于是，她一遍遍告诉自己：五年时间并不算长，我是能够完全康复的！那天早上，她把这句话对自己说了数百遍，直到吃早饭的时候，她仍然在念叨着这句话。等到吃完早饭，她心中的恐惧和压力一扫而光了。那天，她脸上终于露出了微笑。

从那天以后，她每天都在说着这句话，并且把它当作自己的信念。三年之后，当她再次做身体检查的时候，医生认为她的脊椎恢复良好，她可以做一些不太剧烈的运动了。对于海德莱恩夫人的恢复情况，很多医生都感到吃惊，因为以前从来没有一个病人能够恢复得这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

样快、这样好！但是海德莱恩夫人却知道这是怎么回事——因为她拥有坚定的信念，所以她终于摆脱了病魔，迎来了自己的胜利！

各位女士，信念是一种很神奇的东西。当你拥有某种信仰的时候，你会变得很强大，随时都充满自信和勇气。就如上文中的海德莱恩夫人一样，虽然脊椎严重受损，躺在床上不能动弹，但是她始终认为自己会变好，会完全康复。正是因为拥有这样的信念，奇迹终于发生在她的身上。

《如何度过一年 365 天》的作者，著名心理学家约翰·A. 辛德勒博士曾经说过："成熟需要通过学习才能达到，而且往往要经历痛苦方能奏效。"这句话是非常正确的。一个人只有经历过苦难，才能变得更成熟。但是要想顺利地渡过这些难关，没有坚定的信念是不行的。

一个没有坚定信念的人，在遇到困难和挫折的时候就容易向逆境低头，于是无法获得成长。所以，要想让自己变得更成熟，就要拥有坚定的信念。

当然，当你有了信念之后，还要马上把它付诸行动。如果我们不采取行动的话，那么再深刻的哲理对我们也是没有作用的。耶稣就曾经说过："凭他们所结的果子，就可以认出他们来。"这句话告诉我们，只有行为才是算数的。所以，当我们有了信念之后，要马上付诸行动。

米琪娜小姐出生在一个富裕的家庭，她的父亲是一家物贸公司的老板，资产非常雄厚。不过米琪娜小姐对于物贸一点兴趣也没有，她最喜欢的就是画画，并且立志要成为一名出色的画家。因为她的家庭非常富裕，在她 13 岁的时候，她的父亲就给她请来了全美国最好的画师，而她的进步也是非常大的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

但是非常不幸，在她18岁的时候，她的父亲破产了，再也无法为她付出高昂的费用来聘请画师了，而且更为严重的是，她无法再从父亲那里得到生活费用，只能先找一份工作来养活自己。以前，米琪娜是一个千金小姐，根本没有受过苦。而现在，为了生活，她只能在一家意大利餐馆当服务员，没日没夜地工作。每天早上她6点钟就起床，一直工作到晚上9点钟才能回家。尽管如此，她仍然没有放弃自己的信念，她坚信自己一定能够成为一名出色的画家。

正因为有着坚定的信念，每天晚上回家之后她仍要画几幅画，直到晚上12点才上床休息。到了周末，她一整天都待在自己的书房里画画，有时候连饭都忘了吃。她的父亲对她说："孩子，你还是学点其他东西吧，画画是没法养活你的。"米琪娜摇了摇头说："爸爸，我相信我会取得成功的，因为每一天我都在进步。"

整整三年，米琪娜小姐每天都在练习，没有耽误过一天。在她21岁的时候，纽约市举行了一届绘画比赛。这让米琪娜非常高兴，她马上报了名，并且画了一幅自己满意的作品寄了过去。三个月之后，她的作品得了第一名。她不仅得到了一笔奖金，还有一位很有名气的画师愿意收她为徒。

这下米琪娜的命运彻底改变了。在和自己的老师学习了两年之后，她的作品受到了很多画师的认可，并且能够卖一个不菲的价格。后来，一家非常有名气的大学高薪聘请她专门教授学生如何画画。

各位女士，从上面的例子可以看出，米琪娜小姐正是因为把信念转化成了行动，才取得了事业上的成功。所以，我们光有信念是不行的，只有把它付诸行动，它才能够发挥威力，激发我们的潜能，帮助我们取得最后的成功。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

没有宽恕就没有未来

报复犹如潘多拉的盒子，是罪恶的途径。一位成熟的女性切忌心胸狭窄，为了捕风捉影的事情想着报复别人，那样对自己的伤害将大过对别人的。

相信很多女士都有过想要报复别人的欲望。当你的丈夫不忠时，当你在工作中受到性别歧视时，当一些年轻漂亮的女性嘲讽你臃肿走样的身材时……相信不管怎样大方优雅的女士都会苦闷烦躁。

我的培训班上曾经有一位叫辛迪的女士。她告诉我，她怀疑她的丈夫对她不忠，和朝夕相处的女秘书有着亲密的举动。为此她万分痛苦，疑神疑鬼，整日活在自己的臆想之中。无数报复的念头充斥着她，仇恨的火苗越烧越旺，她终于病倒了。当一切都水落石出的时候，她才恍然大悟，再次跑来找我，告诉我她曾经是多么愚蠢，差点毁掉自己的幸福。

我要和太太们说的是，不管是报复还是多疑，其实这种心态都是不可取的，也是多余的。我妻子年轻的时候也曾做过女秘书。因此，她身处秘书和太太的两个位置、两个立场。当我问及她是如何看待女秘书时，她对我说："亲爱的，我认为女秘书并不会对我构成什么威胁，那样想并不明智。一个合格的女秘书在工作中一定会全力维护老板的利益，想办法帮助老板解决一切琐事，好让老板能安心地工作，为此，她们还必须使老板拥有舒畅愉悦的心情。"我微笑地点了点头，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

说："噢，你真是个聪明的女人，你说得很对，很多女秘书都为老板付出了很多，我的也一样！"我觉得妻子的话很有道理。一个在事业上叱咤风云的成功男士绝离不开一个好的女秘书。可女秘书往往比那些做了太太的女士们年轻漂亮，因此才招致太太们的猜忌、嫉恨。

报复犹如潘多拉的盒子，是罪恶的途径。一个成熟的女人切忌心胸狭窄，为了捕风捉影的事情想着报复别人。如果我们真正的仇人知道我们为一直想要报复他而烦恼的话，他一定会高兴得手舞足蹈。如果我们猜忌的并不是事实，这个人也并不是我们真正的仇人，那么我们只是庸人自扰，就像辛迪一样最后伤害的是自己。

给大家举个例子吧！

我的朋友是一位森林管理员，闲暇时总喜欢到我的院子里来坐坐，兴奋地给我讲一些森林里有趣的事情。有一次，他告诉我：有一种体积庞大的灰熊几乎可以击倒西方所有的动物，除了水牛之外。但有一天晚上，有一只长得像野猫的小动物与它在灯光下分享晚餐。那是一只臭鼬！灰熊很清楚，只要举起巨掌就可以把它拍碎，但它没有这么做。为什么呢？因为它从以往的教训里学到，那样做对它而言并不划算。

我也清楚这个道理。当我还小的时候，曾在乡下农庄里抓过这种会发出恶臭的臭鼬。在长大成人步入社会后，也遇到过类似于臭鼬的能散发出不好的气味影响我们身心健康的家伙。我从这些不好的经验中发现：不论是哪一种"臭鼬"，招惹他都不是明智之举。所以，我们又何必要去招惹"报复"这个恶魔？

当我们怨恨我们的仇人时，就等于给了他们打败我们的力量。这种力量能扰乱我们的睡眠、血压和食欲，剥夺我们的快乐和健康。尤其对女性来说，作为一种不好的磁场它会干扰雌性激素的分泌，使得

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

漂亮女士的皮肤松弛、暗淡，心情压抑，失去灿烂的微笑。我想这在哪位女性看来都是划不来的。

所以，女士们，我相信你们都是最完美的，也是最善良的，因为这是上帝在缔造夏娃时赋予你们的独特的魅力与品德。我希望你们被仇恨和猜忌折磨时，能努力静下心来摘抄诵读一下《圣经》，那里面有非常具有启发性的话："爱你们的仇人，善待恨你们的人；诅咒你的要为他祝福，凌辱你的要为他祷告。"我相信，女士们在遇到一些人无意的伤害时，会用你们那颗宽容博爱的心去原谅而不是报复。因为这就是女性的美德，聪明的女人总会获得别人的喜爱与赞美。这也是把自己从仇恨和痛苦中解救出来的最好办法。

直面不幸，才会臻于成熟

在漫长的人生岁月中，我们一定会遇到一些不开心、不愉快的事情。我们要试着接受它并且适应它。这样，我们的生活才能过得更舒适、更快乐。

在荷兰首都阿姆斯特丹的一座教堂里，写着这样一句话："如果事实就是这个样子，那么就接受它。"这句话说得非常有道理。在漫长的人生岁月中，我们一定会遇到一些不开心、不愉快的事情。虽然这些事情不是我们所喜欢的，但是它们已经发生了，所以，我们要试着接受它、适应它。这样，我们的生活才能过得更舒适、更快乐。如果我们在心里拒绝这些不可避免的现实，那么我们的生活会被忧虑所

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

摧毁，甚至最后被弄得精神崩溃。

威廉·詹姆斯是我非常喜欢的一位哲学家。他曾经说过："要乐于承认事实就是这样，接受那些已经发生或者不可避免的事实，这是克服随之而来的任何不幸的第一步。"这些话是非常有道理的，布斯·塔金顿就是通过这样的方式来克服自己的不幸的。

在布斯·塔金顿六十多岁的时候，有一天，当他低头去看地上的彩色地毯时，发现那些色彩全是模糊的，他根本看不清上面的花纹。他找了一位眼科专家，经过诊断证实：他的视力正在减退，过不了多久，他就再也看不见东西了。

对于即将失明这样的打击，布斯·塔金顿有什么反应呢？他是不是觉得自己这一辈子都完了，非常伤心呢？没有。连他自己都没想到，他不仅接受了这个不可避免的事实，而且还为生活注入了自己的幽默。在以前，他的眼球里总是浮动着一些"黑斑"，这让他非常难过，因为当这些"黑斑"在他眼前游走的时候，会挡住他的视线。而现在，当那些最大的黑斑从他眼前晃过的时候，他会非常幽默地对自己说："今天天气这么好，黑斑老爷爷又出来了，但是不知道它今天想到哪儿去。"

慢慢地，布斯·塔金顿失去了所有的视力。对于这样的结果，他没有感到太多的痛苦，因为在他完全失明之前，他已经从心里接受了这个事实。

为了让自己恢复视力，布斯·塔金顿在一年内接受了12次手术。每一次手术都是非常精细的，稍有不慎，布斯·塔金顿就真的永久失明了。对于这样的手术，布斯·塔金顿有没有觉得担心呢？没有，因为他知道，担心不会起到任何积极的作用。而他唯一能够做的，就是勇敢地去面对。于是他非常开心地住进了医院并且非常坦然地接受了这些手术。后来，他终于恢复了视力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

从上面的例子可以看出，接受那些不可避免的现实，能够帮助你克服那些生活中的不幸。但是非常遗憾的是，很多女性并不懂得接受眼前的现实，她们或是加以抗拒，或是变得退缩不前，这都是不对的，这样做除了会让你变得更加悲痛外，不会起到任何积极作用。

下面，再让我们看一看莎拉·班哈特的例子吧，她也是一个坚强的人，并且能够让自己坦然地接受生活中的不幸。

莎拉·班哈特一直是四大洲剧院独一无二的“皇后”，是广大观众最喜欢的演员。然而在她71岁那年，不幸的事情悄然降临到她的头上。她不仅破产了，腿也出了毛病。她的主治医师告诉她，她必须把腿锯掉。

事情是这样的：她在横渡大西洋的时候遇到了大暴雨，结果滑倒在甲板上，腿部受了重伤，染上了腿部痉挛以及静脉炎等疾病。正是因为伤得非常严重，医生觉得她应该把腿锯掉。医生知道腿对于莎拉·班哈特的重要性，如果没有了腿就意味着她演艺生涯的结束，所以很担心莎拉·班哈特接受不了这个事实。然而出乎这位医生的意料，当他把这件事告诉莎拉·班哈特时，她只是看了他很久，然后非常平静地说：“如果非这样不可的话，那也就只好这样了。”

当她被推进手术室的时候，她的儿子以及朋友都站在一旁哭泣。莎拉·班哈特却只是朝他们挥了挥手，非常开心地说：“我马上就会出来的，在这里等我。”

手术完成后，莎拉·班哈特很快就恢复了健康。虽然她失去了一条腿，但是她没有放弃自己的理想和追求，她的观众仍为她着迷了7年，直到她去世为止。

各位女士，看了莎拉·班哈特的例子，你们是不是非常感动呢？爱尔西·麦克密克在《读者文摘》中曾经说过：“当我们不再反抗那

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

些不可避免的事实时，我们就可以省去很多精力，从而创造更丰富的生活。”耶稣也曾经说过：“对于那些不可避免的事情，轻松地去承受吧。”莎拉·班哈特正是因为肯接受眼前的事实，我们才觉得她很伟大、很勇敢；而她自己，也可以继续享受快乐幸福的生活。因此，各位女士，必要的时候，我们应该忍受眼前的灾难以及悲剧，甚至还要战胜它们。这样，我们才能活得更开心、更幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第4章

人生路上优雅前行，做最有魅力的女人

在这个人心浮躁、步履匆匆的时代，美女如云，而优雅从容的女人却显得特别稀缺。因为难得，所以人们对优雅的女人格外珍爱。正如人们所说，女人不因美丽而优雅，却因优雅而美丽！女人真正的优雅包括礼貌、涵养、友善、从容、谦让……这些都是内在的魅力。从现在起，让我们为优雅而修炼，做最有魅力的女人。

A Woman's Way to Happiness by Carnegie

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

无论何时，请扬起嘴角

当你微笑时，你是将心中不快与造作的感觉抚平。对他人微笑，等于是在隐约地告诉他，你喜欢他，起码有某种程度的喜欢。他会接收到这份诚意，也因此更喜欢你。试着养成微笑的习惯吧！你不会有任何损失的。

前一阵子我应一个朋友的邀请去了趟巴黎，并且参观了闻名世界的卢浮宫。馆内每一件艺术品都价值连城，它们就这样真实地、完整地展现在眼前，令我惊叹不已！我想那确实是我人生中一次难得的约会。

在众多作品中，给我印象最深的便是达·芬奇的名作《蒙娜丽莎》。我目不转睛地盯着它看，我知道那便是卢浮宫的镇山之宝。

端庄优雅的蒙娜丽莎脸上那神秘的微笑令无数人倾倒，人们认为她的美是真实的，是不可亵渎的。达·芬奇在创作它时，在线条和光线上的处理都是模糊的，若隐若现的，并没有完全地把他的想法赤裸裸地表现出来。他的心血、他的智慧已经让这幅作品达到了顶层的艺术境界。在此后的多年里，人们对这幅画价值的理解与对蒙娜丽莎的美的体会都莫衷一是。可在我看来，蒙娜丽莎充其量只能算是相貌端庄，如果要说是令众人倾倒的美那真是有点勉强了。因为蒙娜丽莎是没有眉毛的。我想不管是过去还是现在，一个女人要是没有眉毛都不会被认为是美的。可她确实让无数人着迷了，这是为什么呢？我想，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这或许就是一个女人微笑的魔力。

画中蒙娜丽莎的笑容自信而又安详，恬静而又舒畅。她并不是倾国倾城的美，可她的微笑却举世瞩目，流芳百世。女性的微笑是多么神奇。人类真是上帝的宠儿，他把最美好的东西都留给了我们。所以，女士们，请你们更好地去运用它并享受它带来的快乐。因为，一个微笑真的是太重要了，它使收获者富有，却并不使给予者贫穷。微微一笑，女性的温柔与善解人意便都表达了出来。它可以化解任何矛盾与误会。正如下面这件我所亲身经历的事情，让我更加笃信微笑的无穷魅力。

有一次我在飞机上，旁边坐的是一位西装革履的男士，他看起来似乎并不舒服，希望空姐给他一杯水，他要服药。空姐都是彬彬有礼的，礼貌地对他说："实在对不起，先生，为了您的安全，我们必须等飞机平稳升空之后才能给您倒水，希望您能稍等一会儿。"

可是，飞机安全平稳地飞行了半个钟头之后，空姐也没有过来，她似乎已经把这件事情忘得一干二净了。等到空姐被急促的铃声叫来之后，我身边的这位乘客已经火冒三丈了。

"天哪，你们都干了些什么？你们都是这样对乘客置之不理的吗？"那位乘客愤怒地说，"我真不明白你们公司为什么会雇用这样不负责的人！"空姐已经意识到自己的错误了，马上微笑地道歉："先生，对不起，我对于我的疏忽给您带来的不便感到非常抱歉。"

"抱歉？这就够了吗？"我身边的这位男士显然并不会这样轻易地原谅空姐，继续说道，"难道你们每次犯错误，都只会随意地说一句抱歉来解决吗？我一定要投诉你。"

空姐一次次微笑着对这个乘客道歉，并表示愿意提供给他任何帮助，只希望能得到他的原谅。可是显然这位男士并不领情。当飞机要降落的时候，他依旧冷冰冰地对空姐说："请把你们的意见簿拿来，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

小姐，我有些话想留给你的上司看。”空姐心里十分委屈，她已经为这次错误道歉无数次了。可是，最后她还是微笑着对我身边这位男士说：“请您再接受我一次最真诚的道歉。关于您的投诉，我愿意接受，我的确是犯了错误。”这位男士看了看她，并没有再说什么，只是很认真地在意见簿里写了一些话。当飞机抵达目的地的时候，这位男士很从容地离开了自己的座位。

其实我心里非常同情这位空姐，也自以为是地认为这位男士毫无绅士风度。于是，我找到了空姐，翻看了意见簿里的留言。然而令我感到惊奇的是，意见簿里并不是投诉信，而是一封表扬信。其中的一句话让我印象十分深刻：“对于今天的这件事情，我感到很抱歉。在整件事情中，你都保持着甜美真诚的微笑。当我最后一次看到你的微笑时，我就已经决定要将投诉信改成表扬信。”

空姐用真诚的微笑打动了这位乘客，以至于到最后这位乘客已经不介意她所犯的错误反而欣赏她了。实际上，我想通过这件事情告诉女士们，你们可以不漂亮、不聪明，却不可以不微笑，因为微笑可以让你魅力无穷，化解一切尴尬与矛盾。当困难无法解决时，只要有女性的微笑，立刻就能让一切问题迎刃而解。

女人的微笑是最美的，它可以为沮丧者带来希望，为疲劳者带来力量，它也是消除烦恼的灵丹妙药。所以，女士们，请好好地运用它，不必吝啬，因为它在被拥有之前是毫无价值的。请微笑着面对你身边的每一个人，这样你将会赢得更多的掌声与祝福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

可以不漂亮，不能没气质

气质是一种人格魅力，是一种内在的东西，它比外表更为重要。更何况，外表的美丽是短暂的，它会随着时间的变化而慢慢消逝，但是气质给人的美却是永恒的，它不受年龄以及服饰的限制。

各位女士，我相信你们每一个人都希望自己能够得到同性的钦慕及异性的称赞。但是怎样才能做到这些呢？答案其实非常简单，那就是培养自己的气质，让自己成为一个有涵养、有气质的女人。

在很多女士看来，那些拥有漂亮脸蛋的女孩才是最可爱、最吸引人的。其实这是一个错误的想法。我见过很多女孩，她们的容貌非常出众，却并不是那么吸引人。这究竟是为什么呢？原因很简单，就是她们缺少一种气质，给人一种肤浅、不耐看的感觉。相反，有很多女明星或者女模特并不是特别漂亮，但是她们拥有一种迷人的气质，所以无论走到哪里，都会吸引众人的目光，成为焦点。

各位女士，气质是一种人格魅力，是一种内在的东西，它比外表更为重要。因为外表的美丽是短暂的，它会随着时间的变化而慢慢消逝，但是气质给人的美却是永恒的，不受年龄以及服饰的限制。下面，让我们来看看考斯夫人的例子吧。

考斯夫人今年 35 岁，是一家保险公司的高级讲师。按照常理来说，能够拥有此职位的人应该是一个受过大学教育的人。即使文化程度不高，那么在相貌上最起码要端庄大方、美丽动人。然而，考斯夫

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人却不是如此。考斯夫人没有上过大学，她连高中都没有毕业。至于她的长相，更是不敢恭维：她矮矮的个子，皮肤有些黑，脸上还长了一些雀斑。这样一个人，实在不像一名高级讲师。

在刚开始接触考斯夫人的时候，我也持有一种怀疑的态度。但是在听过她讲的一堂课之后，我不仅不再怀疑，反而对她非常敬佩。在讲课的时候，她的举手投足都展现出一种吸引人的魅力，让人产生一种美感。所有的人都在认真地听课，完全被她的气质打动了。

后来，那家保险公司的董事长对我说："卡耐基先生，考斯夫人是我们这里最好的讲师，虽然她长得不是很漂亮，但是她有一种迷人的魅力，无论走到哪里，都能产生一种亲和力，从而引起他人的注意。也正是因为具有这样的气质，她总能打动来听课的人买我们的保险。"

再后来，我和考斯夫人成了好朋友。在聊天的时候，我们也聊到了这个话题。考斯夫人对我说："戴尔，在我二十几岁的时候我也非常在意自己的容貌，认为自己是一个丑女人，并且觉得非常自卑。不过，一个人的相貌是天生的，是我们不能够掌控的。所以，无论我们多么在意，也无法改变它。后来，我不再关注自己的相貌，而是注意培养自己的气质。慢慢地，我发现自己更受欢迎了，而且朋友也越来越多了。戴尔，我现在想明白了，美丽的外表对于女人来说只是一个漂亮的花瓶，如果里面装的都是污水烂泥的话，马上会让人大倒胃口。相反，即使这个花瓶非常普通，但是如果里面装的是美酒的话，也一定能够让人陶醉。"

各位女士，听完考斯夫人所说的这些话之后，你们是不是很有感触呢？的确，一个人的相貌是天生的，不管我们多么在意，也无法改变它。但是，一个人的气质是可以培养的，我们完全可以通过自己的后天努力而成为一个有气质、有涵养的优雅女人。

那么，怎样才能培养自己的气质呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

首先，要改变自己的心态以及对待生活的态度。各位女士，不知道你们是否注意到了，那些有气质、有格调的女性都是有理想、有追求的人。她们热爱自己的生活，拥有自己的目标和追求。相反，那些意志消沉、内心空虚的女性是谈不上气质美的。所以，各位女士，你们要想培养自己的气质，就要改变自己的心态以及对待生活的态度。

其次，注意自己的言谈举止，让自己显得更有涵养。各位女士，气质虽然是一种内在的东西，但是它是通过一个人的言谈举止表现出来的。你说话的语气、走路的姿势、待人接物的风度，都属于气质。因此，在和别人交往的时候，我们一定要注意自己的举手投足、一言一行，从而让自己显得有格调、有风度。

最后，多读书，增加自己的文化内涵。一个经过文化熏陶的女性看起来更有魅力、更有格调。因为她们身上散发着一种优雅的气息，能够很快地吸引他人。因此各位女士，你们要想做一个有魅力、有格调的女人，就要多读书，增加自己的文化内涵。

礼仪是女人的金资本

要想做一个有魅力的女人，除了重视自己的衣着打扮外，还要做到知礼晓仪。可以说，一个女人的礼仪修养体现着她的道德水平。一个懂礼仪的女性，会得到大家的尊敬和青睐；而一个常常失礼的女性，会让大家认为她没有教养而望而却步。

上个星期，我参加了一个非常隆重的宴会。这次宴会是我的一个

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

好朋友举办的，他是一位政界的要员，因此，参加这次宴会的人大多是一些很有身份、地位的人。

在这次宴会中，一位年轻的女士吸引了所有人的目光。之所以这么说，一方面是因为她的确非常美丽迷人，而另一方面，则是因她“与众不同”。各位女士，你们一定非常清楚，参加这种比较隆重的宴会，应该穿戴得比较正式才对。那天晚上，我就穿了西服、打了领带，生怕在宴会上被人笑话。但是那位女士却不是这样，她上身穿了一件吊带衫，下身穿了一件超短裙，结果大家纷纷用一种异样的眼神来看她。

不仅如此，她在宴会上还喝得酩酊大醉。她手里拿着食物四处乱走，凡是遇到年轻的男士，都要和对方喝上一杯。而且她也非常开放，有好几次，她在喝酒的时候倒在了男士的怀里，让那个男士面露难色，非常尴尬。后来，她喝得实在太多了，竟然在宴会上呕吐起来。一些好心人劝她到后面休息，可她就是不肯，在宴会上整整呕吐了半个小时，使得大家纷纷皱起了眉头。到最后，在场的所有人都被这位女士搅扰得没有了兴致。

各位女士，上面提到的这位女士虽然很美丽，但是她赢得大家的青睐了吗？当然没有，因为她完全不懂得宴会的礼仪，让自己在宴会上颜面尽失。当我和一位老先生喝酒的时候，我就听到那位老先生小声地说：“真是太不像话了！”

各位女士，你们要想做一个有魅力的女人，除了重视自己的衣着打扮外，还要做到知礼晓仪。可以说，一个女人的礼仪修养体现着她的道德水平。一个懂礼仪的女性会得到大家的尊敬和青睐；而一个常常失礼的女性，会让大家认为她没有教养而望而却步。在两年前，我就听到一位男士说过：“我绝对无法容忍那些行为粗鲁的女士，遇到这样的人，我通常都是敬而远之。”的确，这位先生说得是有道理的，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在人们心目中，女性的形象是温婉有礼的，如果她言行粗鲁、没有一点礼仪修养，即使长得再美丽，也会让大家望而却步的。

有一次，我和我的妻子姚乐丝到大剧院看节目。在我们后排坐的是两位年轻的女士。她们刚刚坐到座位上，就开始叽叽喳喳地聊起来，丝毫不顾及别人的感受。节目开始之后，她们仍是聊个不停，而且还吃起东西来。坐在她们旁边的一位老太太实在难以忍受了，就对她们说："你们能不能小点声呢？大家还在看表演呢！"那两位女士不但没有听从老太太的劝告，说话的声音反而更高了。

后来，她们的行为引起了众怒，大家纷纷对她们提出了批评。大剧院的服务人员也走过来，对她们说："两位女士，请你们注意影响！"受到了剧院人员的警告之后，她们才不说话了。当大家看完节目之后，纷纷用一种充满了厌恶与蔑视的眼光来看她们。

各位女士，身为女人，追求漂亮和优雅当然是没错的，但是这并不是我们追求的终点。我们还要做到知礼晓仪，从而塑造完美的形象和人格。不能在剧院里喧哗，这是最基本的礼仪，上述两位女士却没有做到，所以才会成为众矢之的。她们不仅得不到大家的尊敬，还会让大家心生厌恶，从而破坏了自己的形象。

礼仪是一套隐形的华服，它不着痕迹地折射出女性的素质，展现出女性的内在修养。一个知礼晓仪的女士不仅让人尊敬，还会提升自身的气韵、潜能以及精神状态，从而让自己魅力四射，获得他人的青睐。那么，怎样才能做到知礼晓仪呢？

要做到知礼晓仪，就要在日常礼仪中注意各个细节，力求尽善尽美。例如在和他人说话的时候，一定要和蔼亲切；再比如参加宴会的时候，无论是衣着还是言谈举止，都要符合宴会的礼节。可以说，这些礼节是非常琐碎的，方方面面都要涉及，所以大家在平时应多看一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

些与礼仪相关的书籍。

此外，要成为一个知礼懂仪的女人，还要约束自己的行为，时时刻刻都要严格要求自己。例如在和朋友去看歌剧的时候，即使你非常想和朋友说几句话，也要约束自己，不做出失礼的事情。这样，虽然给自己带来了一些不便，但是可以赢得别人的尊敬。

各位女士，在这个日益文明的时代，礼仪是完美人际关系的基础，也会让女人变得更成熟、更精致、更优雅。所以，我们一定要做一个知礼晓仪的女人，让自己时时刻刻都充满魅力，从而赢得别人的尊敬。

男人最喜欢优雅、有涵养的女人

在这个世界上没有一个人喜欢粗俗的女孩，无论是男人还是女人。虽然时代一直在变，但是人们永远欢迎和喜欢那些优雅、有涵养的女人。

没有人会喜欢粗俗的女人，为什么这么说呢？听我讲完这个故事，你就会赞同我的观点了。

上个月的一个周末，我正在办公室读书，一位女士连门也没敲，便硬生生地“闯”了进来。我还没有反应过来，她便急匆匆地对我说：“你就是卡耐基先生吗？”

我点了点头，说：“我就是卡耐基。您找我有什么事情？”那位女士自己拉了一把椅子，一屁股坐在上面，大声地说：“卡耐基先生，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我真是太倒霉了，自从去年大学毕业之后，我参加了很多面试，但是没有一家公司肯要我。”说到这里，她越发激动起来，“我真不知道自己哪里赶不上别人，要知道，我在大学的时候可是一个好学生……”

这位女士没完没了地说起来，根本不给我说话的机会。在她说话的时候，我仔细地观察了一下她，发现她在行为举止方面有很多不太妥当的地方。我注意到，她坐着的时候把椅子翘了起来，还把左腿放在右腿上抖个不停。尤其让人难以忍受的是，她在说话的时候还用手指挖了一下鼻孔。

我有几次想开口说话，但都被她不礼貌地打断了。我知道，如果我不让她停下来，她或许会抱怨上一两个小时！于是，我把脚放到了办公桌上，还挖起了鼻孔——这下，她终于停止了抱怨。

她有些吃惊地看着我，说道："卡耐基先生，您可是一个有身份的人，您怎么能做出这样的事情呢？您不觉得这些小动作会破坏您在别人心目中的形象吗？”这时候，我马上恢复了原来的样子，严肃地对她说："这位女士，你说得没错，这样做确实有些不得体，甚至让人觉得非常讨厌。不过，刚才你也做出了这样的动作啊，我都是跟你学的啊！”听了我说的话，这位女士有些惭愧，低着头说："卡耐基先生，谢谢您的指点，我以后知道该怎么做了。”

后来，在我的推荐下，她报了一个礼仪培训班，在那里上了两个月的课程。等把这些课程学完之后，她轻松地在一家大型物贸公司找到了一份体面的工作。

各位女士，看完了上面这个事例，你们有什么样的感想呢？我想告诉你们的是：一定要远离粗俗，因为粗俗可能会毁掉你的一生。各位女士，我真的不是在说耸人听闻的话。你们可以试想一下，如果一个女孩在说话办事的时候大大咧咧、粗俗不堪，她会给人留下好的印象吗？当然不会了！虽然时代一直在变，但是人们还是欢迎和喜欢那

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

些优雅、有涵养的女人。

下面，让我们看看迪维纳小姐的例子吧，她正是用自己的优雅和内涵赢得爱情的。而卡罗琳——迪维纳小姐的情敌——却正是因为自己的粗俗而失去爱情的。

迪维纳小姐和卡罗琳小姐同时爱上了怀特先生——一家物贸公司的总经理。如果把两个人放在一起比较，卡罗琳小姐显然要略胜一筹：她毕业于名牌大学，并且在一家知名的广告公司工作，拿着很高的薪水。而迪维纳只是一家小公司的文职人员，薪水非常低。更为重要的是，卡罗琳学的是金融专业，这对怀特先生的事业是非常有帮助的。

在很多人看来，怀特先生一定会选择卡罗琳小姐，但是他最后出人意料地选择了迪维纳小姐。后来，他对朋友说："其实卡罗琳是一个很出色的女孩，但是让我难以忍受的是，她是一个大大咧咧的女孩，并且有时候还会做出一些不合时宜的行为举止。而迪维纳虽然没她漂亮，也没她有能力，但是她是一个优雅而有内涵的人。我最喜欢这样的女孩，所以我选择了迪维纳。"

各位女士，在这个世界上没有一个人喜欢粗俗的女孩，无论他是男人还是女人，是老人还是孩子。

打扮得体为魅力加分

一个人穿什么样的衣服、戴什么样的手表、化什么样的妆容，都可以映射出你的个人品位。女士们在着装打扮的时候，一定要遵守"仪表得体"的原则。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进 http://www.7help.net

各位女士，在前面的章节里面，我一再强调内涵以及气质的重要性，并且认为它们比外表更重要。不过，各位女士，你们千万不要误解我所说的话。我这样说，只是强调内涵以及气质非常重要，并没有否定个人仪表的重要性。从某种程度上来说，一个人的气质和内涵就是通过这个人的仪表反映出来的。你穿什么样的衣服、戴什么样的手表、化什么样的妆容，都可以映射出你的个人品位。

所以，各位女士，着装打扮对于女性来说是非常重要的。一个会着装、会打扮的女士，不仅能够把自己的内涵以及品位表现出来，还更容易获得大家的好感。相反，如果一个女孩穿得邋邋遢遢或者服饰搭配非常不合理，那么即使她长得再漂亮，大家也会对她敬而远之。

需要强调的是，女士们在着装打扮的时候，一定要遵守“仪表得体”的原则。现在很多女士在买衣服的时候只在意它们的价钱，而没有考虑它们是不是适合自己。还有些女士没有自己的审美观，她们看到别人都在买同一款的衣服，便也去买上一件。至于自己穿上去是否合身、是否得体，则没有考虑。

另外，在不同的场合要选择不同的着装和打扮。如果选择不合理，则会闹出一些笑话。

两个星期前，我的一位朋友邀请我和姚乐丝参加一个晚宴。这次晚宴是由一位政府要员举办的，因此非常隆重，而且参加这次晚宴的人都是些有身份、有地位的人。

自从接到朋友的邀请之后，姚乐丝马上就开始准备。在一周之内，她去了好几家制衣店，经过反反复复的比较和挑选之后，给自己定制了一件晚礼服。然后，她又买来了新的鞋子和首饰。把这些东西都准备好之后，她反反复复地问我：“戴尔，我穿这些衣服去参加晚宴合适吗？千万不要闹出笑话啊！”看得出，姚乐丝对于这次晚宴非常重视，而且很在意自己的衣着打扮。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

另外一位女士显然也在穿衣打扮上狠下了一番功夫。但是非常遗憾的是，她的衣着打扮根本不适合这个场合，结果闹出了笑话：这位女士上身穿了一件吊带衫，下身穿了一条超短裙，看上去非常性感迷人。不过，在这样的场合穿这种衣服显然是不合时宜的，很多人在看她的时候都用了一种异样的眼光。一位老先生在私底下甚至不客气地说："怎么可以穿成这样，真不像话！"

很显然，这位女士在自己的着装打扮上也下了功夫，但是因为她的着装打扮不适合晚宴的场合，所以成了笑柄。所以，各位女士，你在选择服饰的时候一定要考虑场合，要根据不同的场合来选择不同的服饰。

另外，我再给女士们一些建议，那就是多穿些朴素的衣服，化一些淡妆。现在很多女士喜欢化浓妆，并且穿那些看起来非常华贵的衣服。在我看来，朴素的衣着同样有很大的魅力。市面上有很多廉价的衣服可以供大家挑选，它们不仅花费不多，而且穿起来非常合体。有些女人认为穿这样的衣服显得很寒酸，其实这是一种错误的想法。我认为，衣服无论贵贱，只要适合自己，就是最好的。

各位女士，作为一个男人，我实在无法在穿衣打扮上给你们更多的建议。不过在前些天，我拜访了《家庭妇女》的主编迪迪安女士。她可是一位非常时尚的女士，在着装打扮方面有着独到的见解。在见面的时候，我问她："女性穿什么样的衣服、化什么样的妆容才算合适呢？"迪迪安说："每个人的情况不同，在着装打扮方面自然也不同。我无法给出一个固定的答案。不过在这方面我倒是可以给出一些建议，供女性朋友们参考。"

下面就是迪迪安女士给出的一些建议：

· 不要总是盲目地追随别人，一定要选择适合自己的；

· 学会服饰的搭配，并且学习一些有关色彩的知识；

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

· 衣服的款式不一定要新潮，但一定要突出自己的特点；

· 不一定非要化浓妆，要根据自己的需要来选择眉笔和口红；

· 注意护理自己的手指甲以及脚趾甲；

· 在买衣服或者买化妆品的时候，一定要考虑到自己的年龄，因为不同的年龄会有不同的需要。

各位女士，迪迪安的这些建议都是很有用的，你们一定要记住。只要你们能够多花些心思，常常留意自己的衣着打扮，就一定可以让自己成为魅力四射、众人瞩目的女人。

自信是女人最美丽的外衣

美貌可以让女人骄傲一时，但是自信却可以让女人魅力一生。当你充满自信的时候，你总是神采奕奕、精神焕发的。即使在生活中遭遇了困难和挫折，你也能用积极的心态去面对。

各位女士，我想你们一定都听说过卡梅林小姐。她是当今美国最著名的模特，很多服装公司都想让她做代言人。当然，她的薪酬也是非常高的，出席一场活动要数千美元，这可不是一个小数目。

在两年前，我非常荣幸地采访了卡梅林小姐。在很多人看来，一个受人瞩目的当红模特首先要拥有的就是让人惊艳的容貌。但是和卡梅林小姐接触之后，我发现她的相貌很平常，至少很多模特都比她长得漂亮。这让我感到非常奇怪：为什么那些比她更漂亮的模特没有她有名呢？于是，在采访的时候，我对她说："卡梅林小姐，我认为很

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

多模特在相貌方面也非常出众，但是她们为什么没有你有名气呢？”

卡梅林小姐是一个非常聪明的女孩子。她笑了笑说：“卡耐基先生，我知道你真正想问的问题。你是不是觉得奇怪，像我这样一个相貌平常的女孩怎么会成为美国顶尖级的模特呢？的确，如果单从相貌来说，很多女模特都比我优秀，甚至可以说我的长相是非常普通的，没有那种让人惊艳的容貌。不过，我有一个优点是她们比不上的，那就是我对自己充满了自信。卡耐基先生，你难道不觉得有自信的女人才是有魅力的女人吗？如果一个女孩对自己没信心，即使她长得再漂亮，人们也不会欣赏她。”

在开始的时候，我没有听懂卡梅林的话。后来，我看了她的表演，才觉得她说的话是非常正确的。当卡梅林走在舞台上的时候，是那样神采奕奕、精神饱满，把女性的魅力完完全全地表现出来了。反观其他一些女模特，因为缺乏自信心，她们少了那种精气神，因此看上去不是那么吸引人。

各位女士，其实人生也是一个大舞台，只有那些有自信的女人才能展现出自己的魅力，获得他人的青睐。所以，各位女士，你们一定要培养自己的自信心，将自己的女性魅力完全展示出来。

那么，怎样才能做一个有自信的女人呢？下面让大家看看我是怎样帮助凯莉小姐培养自信心的。

凯莉小姐是一名大学毕业生，长得非常漂亮。她希望自己能够在大公司谋得一份秘书的工作。但是非常遗憾，她去好几家大公司面试，最后都没有被录取。后来，她找到我，希望我能帮助她。

通过和凯莉小姐一段时间的交往，我发现她是一个缺乏自信的人。当和陌生人交流的时候，她会变得非常紧张，不知道自己该说些什么。而大家都知道，很多大公司的女秘书都要做一些公关性的工

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

作，这需要一个有魅力的女性才能胜任。正因为这样，凯莉小姐屡屡被拒之门外。

于是我对凯莉小姐说："凯莉小姐，你要想成为一家大公司的秘书，就要对自己充满信心，否则他们是不会录取你的。"凯莉小姐有些痛苦地说："卡耐基先生，您说得没错，我确实是一个没有自信的人。我总是感觉自己有很多缺点，因此常常自卑。"

我对凯莉小姐说："你要对自己充满信心，不要再怀疑自己的能力，其实你是非常优秀的。"我给凯莉小姐找了一张纸，让她仔细想一想，然后把自己的所有优点都写在纸上。凯莉小姐想了半个小时左右，结果写了满满一页。我拿着那张纸，对凯莉小姐说："你看，你是有很多优点的，为什么不把注意力放在自己的优点上面而非要盯着自己的缺点不放呢？"顿了顿，我接着说："从今以后，你要转变自己的思维方式，多想想自己的优点，而不是盯着自己的缺点不放。"

凯莉小姐接受了我的建议。慢慢地，她建立起了自信心。当她再和陌生人交谈的时候，她不再紧张慌乱了，而是变得非常从容，充满了女性那种温柔、和蔼的韵味。当她上完我的课程再到大公司面试的时候，她很快就被录取了。

和凯莉小姐一样，现在很多女士总是将自己的缺点放大，而认识不到自己的优点。正因为这样，她们慢慢失去了自信心。所以，各位女士，如果你也犯了这样的错误，就要转变自己的思维，把注意力放在自己的优点上面。这样，你就会变得越来越自信。

各位女士，美貌可以让女人骄傲一时，但是自信却可以让女人魅力一生。当你充满自信的时候，你总是神采奕奕、精神焕发的。即使在生活中遭遇了困难和挫折，你也能够用积极的心态去面对现实中的不幸和挫折。这样的女人才是最有魅力、最受人青睐的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

强势女人如何找回女人味

男人们想娶的女人不仅要富有女人味，还要有聪明的头脑去赏识他——当然，如果有可能的话，这个女人最好有一份工作，能够帮他增加家庭收入。

特拉小姐是我的一位女学员，自从我在费城开办培训班后，她一直跟着我学习。这几年来，她的进步是非常大的。在刚刚参加培训的时候，她在一家销售公司做文秘，所拿的薪水非常少。现在她不仅进入了一家大型公司，而且做到了副经理的职位。她现在所拿的薪水是从前薪水的十几倍。正因为这样，她非常感谢我，常常对我说："卡耐基先生，我的成功全要归功于您的正确教导。"

各位女士，我可不敢贪功。特拉小姐之所以取得今天的成绩，和她的努力是分不开的。和她接触过的人都知道，她是一位非常能干并且非常要强的人。在工作的时候，她绝不允许自己输给任何人。如果自己在某方面有不足之处，她就付出更多的努力。所以，她很快就获得了公司经理的信任，不断地被提拔。而她也确实没有让经理失望，在每个岗位上都做得非常好。各位女士，你们相信吗？在公司里，那些男员工都佩服特拉小姐，愿意听从她的指挥。

尽管在工作方面做得相当出色，但是在爱情方面特拉小姐却非常失意。她先后结交过两个男朋友，但最后对方都和她分了手。现在特拉小姐已经 27 岁了，依然没有找到自己所爱的人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在两个月之前，特拉小姐非常高兴地告诉我，她终于找到爱人了。我当时真替她高兴，并且说了一些祝福的话。但是仅仅过了一个月，她就哭着对我说："卡耐基先生，我和苏尼分手了。"我当时很吃惊，因为那些天来，苏尼和她的关系一直很好，而且我还和他们一起吃过一顿饭呢。我问特拉小姐："你们为什么分手呢？是不是吵架了？"特拉小姐摇了摇头说："我们从来没有吵过架。"我更加迷惑了："既然没有吵架，那你们为什么要分手呢？"特拉小姐擦了一把眼泪说："我也不知道。这些天我们的关系一直很好，可是昨天下午苏尼告诉我，说我们在一起不合适。"

这让我非常疑惑。我先安慰了一下特拉小姐，后来又找到苏尼，问他为什么和特拉分手。我对苏尼说："特拉是一个非常能干的女孩，谁要是能娶到她真是一生的福气，我不明白，你为什么要和她分手呢？难道你认为她不够出色吗？"

苏尼摇了摇头说："卡耐基先生，你说的没错，特拉的确是一个非常能干的女孩，就是因为她太能干了，我感到了很大的压力。我们在一起的时候，她不像我的女朋友，而是像我的领导——每当我们计划做一件事，她总是那个发号施令的人。就算我们一起去吃晚餐，也都是由她点菜，根本不询问我的意见。男人和女友在一起，总是希望自己能够当一个'护花使者'，帮自己所爱的人叫一叫出租车，或者在吃饭的时候帮她们拉好椅子、脱下外套，但是特拉从来不给我这样的机会，她总能独自做好这些。所以，和她在一起，我感觉自己很失败，也很有压力。卡耐基先生，我不知道你是否能够理解我。"

其实我非常理解苏尼的感受。在很多男士的意识里，都希望自己能够充当一个保护者的角色。但是非常悲哀的是，现在很多女孩都非常能干，甚至在某些方面完全能够超过男士。所以，在和这样的女孩交往的时候，他们会感到自己非常失败并且压力非常大。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

各位女士，看完特拉和苏尼的例子，也许你们会觉得，现在出来工作的女孩真的有些可怜。一方面，她们要努力工作，追求成功；而在另一方面，又要时刻提醒自己要有女人味，多给男人表现的机会。的确，现在的女士们都面临着这样的问题。不过这也不是很大的问题，你轻易就可以把它们解决掉。至于解决的方法就是：在工作的时候充分展示自己的才能，以获得老板的赏识；在下班之后则要向男友展现女性的魅力，并且多给他们表现的机会。这样他们就不会感到有压力了，并且会深深地爱上你。

在特拉和苏尼分手后，我和特拉谈了一次话。我对特拉说："女人能干没有什么不好。在工作的时候，你可以尽情发挥，但是在和男友相处的时候，你应该多给他表现的机会，并且多展示自己的女性魅力。"特拉小姐点了点头，接受了我的建议。

在半个月前，我的妻子姚乐丝为她介绍了一个男朋友。这位男士是一家大公司的副经理，事业非常成功。在介绍他们认识之后，我对特拉小姐说："你一定要记住我的话，多给对方表现的机会。越是成功的男士，越希望自己的恋人富有女人味，而不喜欢那些女强人。"

特拉小姐把我的话牢牢记在了心中。在和那位男士约会的时候，她不再发号施令，而是多听从对方的意见。她还给了对方很多表现的机会，例如让对方帮自己按电梯、叫出租车等。总之，对方对特拉小姐非常满意，他曾经对我的妻子姚乐丝说："特拉真是一个充满魅力的女人，我真是非常爱她。"

各位女士，现在的男人们已经被宠坏了，他们想娶的女人不仅要富有女人味，还要有聪明的头脑去赏识他——当然，如果有可能的话，这个女人最好有一份工作，能够帮他增加家庭收入。所以，各位女士，你们一定要成为一个能干但又不失魅力的女人，这样，你就能成为男人们心目中的女王，从而获得他们的青睐和追求。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第5章

和谐的人际关系，决定女人一生的幸福

女人幸福需要很多资本，但在女人所有的资本中，与人交往的能力是安身立命之本，是事业成功的基础，是爱情和家庭生活的幸福之源。人是社会的人，要想获得生存和发展，就必须学会为自己创造一个和谐的人际关系。当你得到众人的扶持和协助时，离成功和幸福也就不远了。

A Woman's Way to Happiness by Carnegie

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

满足对方的心理需求

在人际交往中有一个很重要的准则，那就是让对方得到心理满足。想获得权威、想获得别人的尊重，这是人的一种天性，只有去顺应这种天性，才会与对方和谐相处。

在我的辅导班上，经常有女学员问我："卡耐基先生，这件事我已经很用心去做了，但还是得不到别人的赞扬，这是怎么回事呢？"

在生活中，很多女性办事总是不顺利，甚至遭人嫉恨。我认为，这是不懂得对方心理造成的。人们在社会交往过程中既有明显的个性心理，也有普遍的共性心理。如果能抓住人们的共性心理切入交际活动，即让对方得到心理的满足，就可以获得满意的交际效果，别人也会自然而然地顺从你的意思行事。

人们的共性心理包括很多方面，比如成就心理、自炫心理、自信心理、称许心理、尊敬心理等，如果你能把满足对方的心理需求作为交际的切入点，就很容易使人喜欢上你。

克里斯女士是一位出色的演讲家，有很多企业以及团体请她去演讲。但是有一段时间她想继续深造，因此没有时间去参加大量的活动。但是很多企业以及团体不厌其烦地拜访她，即使被拒绝了仍然不放弃。更为严重的是，有些人因为被拒绝，便在报纸上写她的坏话，说她如何自以为是，如何拒人于千里之外。

后来，克里斯女士改变了自己的做法。再有人邀请她去演讲的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

时候，她会先感谢人家，然后再向对方道歉，说出自己不能参加的理由。最后，她还会提议另一个人来代替她。就这样，她推掉了所有的邀请，而且没有人因为遭到拒绝而怀恨她。

从上面的例子可以看出，克里斯女士是一个非常聪明的女人。她首先向对方表示感谢，并在拒绝邀约后尽力为对方提供合适的人选，这样能够满足对方的心理需求，从而让对方不再因为遭到拒绝而怀恨在心。所以，各位女士，在拒绝别人的时候我们也可以用同样的方法。

在处理其他问题方面，如果你感觉自己会让对方心存不满，也可以用类似的方法来处理。下面，让我们看看赫斯上校是怎样消除他人忌恨的。

在 1915 年第一次世界大战期间，欧洲各国相互残杀，规模之大在历史上从来不曾有过。这让当时的美国政府感到惊骇：人们渴望的和平还能够实现吗？没有人知道这一点，但是威尔逊总统决定尝试一下，他想派遣一位私人代表作为和平特使与欧洲各国进行磋商。

当时的国务卿勃拉恩很想获得这个机会。他知道如果这件事能够做成功，自己就能够名垂青史，获得世界上所有人的尊重。但是非常遗憾，威尔逊总统把这项任务交给了另外一个人——勃拉恩的好朋友赫斯上校。当然，对于赫斯上校来说，他非常高兴接到这项任务，但是他也很担心，害怕勃拉恩会因为这件事而恨自己。的确，当勃拉恩听说这件事被委派给赫斯之后，他显得极为失望。他对赫斯说，他曾经想干这件事。

赫斯上校是一个非常聪明的人。他对勃拉恩说：“总统告诉过我，派任何人去做这件事都很不适宜。如果派您去的话，会引起很多人的注意，人们会觉得奇怪，为什么要派他到那里去呢……”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

赫斯所说的这句话让勃拉恩感到很高兴，因为这句话暗示他是一个重要的人物。所以，尽管勃拉恩没有当成和平特使，他仍然得到了一种心理上的满足。

从上面的例子可以看出，赫斯上校是非常精于世故的。当自己抢了别人的荣誉之后，他让对方找到另一种心理满足，从而消解对方的恨意和不满。所以，当我们遇到这样的情况时，也可以通过类似的方式让对方得到心理上的满足。

让我们来看看下面这个例子，勤德夫人也是用同样的方式来说服那些顽皮的孩子的。

勤德夫人在自家的院子前开辟了一个小花园，在里面种上了各式各样的花草。一到夏天，当这些花盛开的时候，这个花园实在是太漂亮、太迷人了——这让勤德夫人感到非常骄傲。但是非常不幸，几个调皮的小男孩发现了这个花园，他们不仅攀折花园里的花朵，还随意毁坏里面的植物。这让勤德夫人非常头疼。她狠狠地批评过那几个调皮的孩子，但是没有起到任何作用。后来，勤德夫人想出了一个好办法。她找到那几个调皮的孩子，给了他们一些糖果，并且让他们来管理这个花园。她还授予这些孩子一个头衔，称他们为“花园守护神”。从那以后，这些孩子再也不破坏这个花园的植物了，而且看到别人破坏这个花园的时候，他们还会制止那些人。

男孩子的责任感很强，很显然，勤德夫人抓住了孩子们的这一特点，并在暗中激发了这一特点。各位女士，想获得权威和别人的尊重，这是人的一种天性。所以，当我们和别人发生矛盾的时候，要让对方得到一种心理上的满足，从而消解对方的不满。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

真诚，人际交往的门槛

要想获得别人的友情，就要甩掉包袱，不要总是担心别人会不会喜欢我们。另外，还要尽量发掘自身的优点，吸引别人赏识的目光。

我曾在纽约市开办了一个成人培训班，专门教大家如何与他人交往。在我授课的过程中，发现很多女士都存在着自卑心理，她们总是这样想："我过于羞怯，无法引起别人的注意。""看起来她们并不对我感兴趣。""她们一点也不喜欢我。"……其实每个人都渴望交朋友，因为友谊是世界上最宝贵的财富。一个有很多朋友的人不仅生活得更愉快，在事业上也会得到更多的帮助。相反，那些没有朋友的人则会生活在孤独和寂寞中。虽然我们每个人都有这样美好的愿望，但是为什么有些人交不到朋友呢？这是因为他们不够主动，只等着别人来讨好自己。其实这样的做法是完全错误的。别人凭什么对你感兴趣？在这个世界上，没有人有义务去喜欢别人。如果你拿不出别人想要的东西，对方肯定不愿意和你交往。中国伟大的思想家孔子曾经说过："不患人之不己知，患其不能也。"这句话是非常有道理的。要想获得别人的友情，就要甩掉包袱，不要总是担心别人会不会喜欢我们。另外，还要尽量发掘自身的优点，吸引别人赏识的目光。只有这样你才能结识更多的人，交到更多的朋友。

让我们看看好莱坞著名喜剧演员艾伦·特恩的例子。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

艾伦·特恩是好莱坞知名的喜剧演员。虽然非常有名气，但是艾伦·特恩却是一个孤独的人，他几乎没有一个真正要好的朋友。每天忙完工作回到家中，他都会感觉非常孤独，因为他连一个说话的人都找不到。其实，艾伦·特恩非常渴望交到朋友，但是他不知道自己应该如何做。后来，艾伦·特恩主演了一部名为《狗明星“强心”》的喜剧片。在“强心”身上他学到了很多东西，并且悟出了交友的真谛。“强心”是一只宠物狗，在拍摄电影的过程中它总是非常愉快地执行各种命令。更为难得的是，“强心”这样做并不是为了得到什么报酬，而是出于爱以及享受做好事情所带来的快乐。有很多次“强心”纯粹是为了自身的乐趣而表演。正是因为这样，剧组的每一个人都喜欢它，把它当作剧组的“宝贝”。拍完这部电影之后，艾伦·特恩明白了获得友谊的秘诀：不要担心结果，也不要在意别人是否喜欢自己；而是立即行动，努力去做那些能够激发爱和友谊的事情。明白这个道理之后，他就按这样去做，于是很快就交到了一些知心的朋友。

各位女士，艾伦·特恩总结的获得友谊的秘诀是非常正确的。的确，当我们不在意结果、不在意别人是否喜欢你的时候，你反而能够获得友谊。著名的学者霍斯曼曾经说过：“吝惜生命的人，必将失去生命；而为我失去生命的人，必将获得生命。”其实交友也是一样的道理，当你愿意付出、不怕被拒绝的时候，你反而容易获得对方的友情。相反，如果你总是处在观望的态度，而不是积极地行动起来，那么你永远不会交到很多的朋友。在生活中外向型的人比内向型的人更容易交到朋友，就是因为他们不在意结果也不怕被人拒绝。

除了不担心结果、积极主动之外，你还要真诚地对待他人。一位哲学家曾经说过：“我们想获得爱，就要首先付出爱；如果想获得友谊，就要友好地对待他人；如果想吸引别人，就要首先表示对他人有兴趣。”这些话是非常有道理的，它们在我的朋友哈瑞·布雷斯身上得

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

到了很好的验证。

哈瑞·布雷斯是一家物贸公司的销售经理。他的人缘非常好，无论是大人还是小孩，只要和他交谈 15 分钟，马上就会成为好朋友。甚至连朋友家的用人都非常喜欢他，每次他去做客的时候，都会极力施展自己的手艺，做出让大家感到满意的饭菜。哈瑞·布雷斯如此受人欢迎，有没有什么秘诀呢？有，而且非常简单，那就是真诚地对待别人。在他看来，对方是什么身份、什么地位、做什么工作那都是无关紧要的，他能够平等地对待每个人。当哈瑞·布雷斯和陌生人相遇的时候，他马上就能和对方成为朋友。他靠的不是吹嘘，而是耐心地询问那个人的一切，甚至包括一些琐碎的问题。当然，布雷斯并不是一个琐碎的人，但是他对每一个新结识的人都非常感兴趣，并且真的想去了解那个人。甚至一些非常内向的人，在和布雷斯聊过天之后，也会马上变得非常开心，就像花儿见到阳光一样。布雷斯从来没有因交朋友的事情烦恼过，他把自己遇到的每一个人都当作朋友，而且他从来不在意别人是否喜欢他这样做。他只是集中心思去喜欢别人，而从来不会浪费精力去思考这样做将会产生什么样的结果。

著名外交家约瑟夫·格林大使曾经说过：“外交的秘诀可以概括为一句话：‘我喜欢你。’”其实在交友的时候也是这样，你只有真诚地对待别人，并且表示出对他人的兴趣，对方才会热烈地回应你，和你成为朋友。需要说明的是，各位女士，在结交朋友的时候，不要去想最后的结果，如果想得太多的话，反而会成为一种负担。当然，还有很多方法可以让你结交更多的朋友，例如敏锐地获悉他人的需要、待人慷慨热情等，这些都是内在态度的外在表现。如果能够做到这些，你就可以轻轻松松地获得友谊。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

敢于认错才能赢得尊敬

每当我回想当年所做过的傻事，重读我对自己的批评时，它们都能帮助我解决我所面临的最困难的问题，教会我如何控制自己。

离我家不远的地方有一片树林，大家称它为森林园。每当春天来临之际，这里的花花草草都长出嫩绿的芽，一些小动物也开始忙碌起来。这真是一个美丽的地方，每当有闲暇的时间，我就会带上小狗瑞克斯到树林里散步。瑞克斯是一只非常友善的小狗，并且因为这里很少有人，我就不给小狗系皮带，也不为它戴口笼。

有一天我和瑞克斯正在园中散步，一个警察走了过来。那个警察急于显示自己的权力，因此非常严厉地指责我说："你为什么不给小狗戴上口笼和皮带，它要是咬了人怎么办？你知不知道，你这样做是违反法律的！"我解释说："我知道这样做是不对的，但是这里平时也没有人来，我想我的小狗不会对别人造成什么伤害。"

听了我的话警察非常生气，横眉立目地对我说："你怎么想我不管，但是法律绝对不允许你这样。你的小狗也许会咬伤儿童，还可能会伤害这里的小松鼠，所以，你必须给它戴上皮带和口笼。这次我就先警告你，如果下次再让我遇到，你就等着去和法官解释吧。"

我知道自己的麻烦事儿来了，立即对他说："警官，我知道我犯了法，我没有任何借口。以后出门我就给瑞克斯戴上口笼和皮带，尽

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

管它非常不喜欢。”听了我的话，那个警察非常和善地说：“每天下午带这样一只小狗来散散步也是一件非常惬意的事情，能够注意安全、不违法是最好不过了。”

其实，这个警察也是非常友善的，他希望别人能够尊敬他，所以，当我开始自责的时候，他找到了被尊重的感觉，从而原谅了我的过错。如果我当时不肯承认自己的过错并且和他发生争执，他自然不会轻易原谅我。

所以，各位女士，当我们受到别人指责的时候，如果真的感觉自己理亏，首先要做的就是自我批评。如果你把对方想批评你的话先说了出来，对方的气自然消解，就会对你采取一种宽容、原谅的态度。这样做岂不比受到他人的责备要好得多?

但是，我不得不说的是，很多女士非常要面子，即使认识到自己错了仍会进行辩解。她们认为向别人承认错误是一件非常难堪的事情，其实这样想是不对的。向别人认错不但不会让自己丢人，还会显示出自己的率真和勇气。而那些明知道自己犯错而不肯承认的人，才会成为大家嘲笑的对象，所以要敢于承认自己的错误。

在美国历史上，李将军是一位败军之将，但是他敢于承认自己的错误、敢于自责，因此获得了大家的尊敬，因为人们由此看到了他的高尚灵魂。南北战争爆发后，罗伯特·李将军率领部队和林肯领导的北方军对抗。他命令部队向联军发起总攻，但是付出了惨重的代价。最后，他所领导的南方联盟以失败告终。

听到这样的消息，李将军非常沉痛，他向当时的南方政府提出辞呈，要求“派一个能力更强的人”。对于这次战争的失败，他是可以找到无数个借口的，比如军官领导不力、马队太迟等，但是他没有做任何解释，把责任全部揽到了自己的身上。当他只身去迎接那些从前

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

线溃败的军队时，他发出了伟大的自责："这都是我的过错，是我一个人战败了。"

从上面的事例可以看出，正是因为敢于承认自己的错误，让人们对李将军肃然起敬，也让历史记住了他。

各位女士，在和别人交往的时候，如果我们是对的，就应该温和、巧妙地去获得别人的赞同；如果我们确实犯了错，就要勇于承认自己的错误。这样做比争辩更能产生好的效果，前人就曾经说过："用争夺的方法，你永远都不会得到满足；而采取让步的方法，你会比以前得到的更多。"

温和友善胜于狂风暴雨

每个人都想结交到很多朋友，都想被别人接受和喜欢。所以，从今天起，去友善地对待你身边的人吧！通过这样的方式，你会慢慢发现，你的人际关系更融洽了，朋友也更多了！

几年前，在我开办的培训课上，一位女学员对我说："卡耐基先生，我希望自己能够交到很多好朋友，但是事与愿违，我周围的人总是对我凶巴巴的，我真不清楚这是怎么回事。"

我当时没说什么，只是给她讲了下面这个寓言：

有一天，风和太阳争论谁的力量更大，双方争论了很长时间，互不服气。后来风看到一个穿外套的老人，便对太阳说："你敢不敢和

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我打赌，看看咱俩谁能更快地让那个老人把外套脱下来？”太阳想了想，同意了风的提议。

风马上鼓足劲，对着老人使劲地吹，希望能够把老人的外套吹下来。但是事与愿违，老人感觉浑身发冷，把外套裹得更紧了。后来风吹累了，只能停下来。这时候，太阳从云后走了出来，阳光暖洋洋地照在老人身上。过了一会儿，老人开始擦汗，并且把外套脱了下来。太阳对风说：“温和、友善永远胜于激烈和狂暴。”

这个寓言出自伊索笔下。伊索是个希腊的奴隶，他深刻地洞察了人性，并且教给我们很多有关人性的真理。从这个寓言可以看出，粗鲁和狂暴是不能赢得人心的，我们只有温和、友善地对待他人，才能获得他人的好感，从而让对方敞开心扉。如果总觉得别人对自己不友好，埋怨对方是没有用的。我们首先要做的就是反思自己，看看自己是不是温和、友好地对待他人了。

林肯总统曾经说过：“一滴蜜要比一加仑的胆汁能招引更多的苍蝇。”其实人也是一样的，如果你想赢得对方的心，首先就要敞开自己的心扉，友善地对待对方。这样，就像有一滴蜂蜜吸引住了他的心，从而开辟一条坦然大道，让你走进他的内心深处。下面这个故事就说明了这个道理。

史特劳先生是一名非常出色的工程师。他在工作的城市租了一所公寓，房租有些高。史特劳先生希望房东能够降低房租，于是他给房东写了一封信，告诉房东等租约一到期，他就要搬出这所公寓——其实他并不是真的想搬出这所公寓，他只是想让房东降低房租。其他房客告诉史特劳，这个招数并不管用，因为房东是一个铁面无情、很难应付的人。很多房客都因为房租的问题和房东理论过了，甚至争吵起来，但是没有一个人能够达成自己的愿望。所以，他们劝说史特劳先

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生不用尝试了，因为要让房东降低房租，根本就是不可能的事情。

当时史特劳先生正在学习一门处事训练的课程，因此决定试一试，也看看自己学习的效果。

第二天，房东一接到信后就去找史特劳先生。史特劳先生当时正在门口，看到房东后，马上和他打招呼并且热忱地问候他。把房东请到屋里后，史特劳先生没有提房租的事，而是把房东恭维一番，说他非常懂得管理房子。接着，史特劳先生告诉房东，他非常喜欢这里，如果不是因为付不起房租的话，他会一直住下去。

房东听到这些话，非常激动地对史特劳先生说："你真是我遇到的最好的房客。有些房客整天找我的麻烦，不是抱怨这里就是抱怨那里；还有的房客给我写了很多信，里面尽是些侮辱的语言。遇到你这样的房客，真的让我松了一口气。"

史特劳先生根本没提降低房租的事，房东却主动提到了这个问题："史特劳先生，我希望你在这里住下去，你认为一个月可以付给我多少房租呢？"史特劳先生说出了一个合理的数字，房东不假思索就答应下来。

在房东准备离开的时候，他又转过身非常关心地对史特劳先生说："房子有没有什么需要装修的？如果有的话，请告诉我。"

上面所提到的史特劳先生也是我的一个学员。后来他对我说："如果我当时也用别人的方法要求降低房租，我想我遇到的下场也会和其他的房客一样。而现在我达到了自己的要求，这就是友善、同情以及赞赏所能产生的力量！"

史特劳先生说的话是非常有道理的。你友善地对待别人，别人才会友善地对待你；你对别人敞开心扉，别人才会对你敞开心扉。对于这一点，著名律师丹尼尔·韦伯斯特是非常明白的。尽管他的荣誉已经非常高，但是他在法庭上辩论的时候仍然使用那些温和的字眼。如

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

果你看过他的辩论，你会发现他经常使用这样的语句："这些有待陪审团的考虑。""这里面的一些事实，相信您没有疏忽掉。""这也许非常值得我们深思。"……这些话语，都是非常平静祥和的，没有一丝一毫强迫的意思。也正是通过这样的方式，韦伯斯特给人留下了温和而又不失威严的印象——这也是韦伯斯特获得成功的最大助力。

各位女士，我想你们每个人都想结交到很多朋友，都想被别人接受和喜欢。所以，从今天起友善地对待你身边的人吧！你会慢慢发现，你的人际关系更融洽了，朋友也更多了！

不要强迫对方接受你的看法

只有当你满足别人的欲望、需求以及征询别人意见的时候，对方才会感觉到自己受到了尊敬，从而心甘情愿地听从你的建议。

阿道夫·赛兹是一家汽车展示中心的业务经理，有一段时间，他发现公司的员工非常散漫，没有一点干劲儿。于是他召开了一次业务会议，鼓励大家把他们自身对公司的期望说出来。等大家讲完了，他对所有的员工说："我会尽力满足你们的愿望。现在，你们知道我对大家的期望是什么吗？"紧接着，他提出了自己的要求：乐观、进取、团队精神、每天工作8个小时等。会议结束之后，大家都觉得精神百倍、干劲十足，有的员工甚至每天工作12个小时。正因为这样，公司的业绩蒸蒸日上。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

各位女士，我们不得不佩服赛兹先生，他是非常聪明的。对于那些没有干劲儿、非常散漫的下属，他没有直接命令他们如何去做，而是先让他们提出自己的期望，然后才说出自己的要求。这是一种非常聪明的做法，因为任何人都不喜欢被强迫做某件事。只有当你满足别人的欲望、需求以及征询别人的意见的时候，对方才会感觉到自己受到了尊敬，从而心甘情愿地听从你的建议。

韦森先生是一位设计人员，他将草图设计好之后把它们卖给服装设计师或者服装生产商。三年来，他每周都要去纽约拜访一位知名的服装设计师，希望对方能够买自己的产品。但是非常遗憾，每次去的时候，那位服装设计师都会把他的草图看上几眼，然后客气地说："对不起，韦森先生，您设计的东西不符合我们的风格。"

经过150次失败之后，韦森先生决定改变自己的做法。他经过冥思苦想，终于想出了一个好方法。第二天，他拿着一些没有完成的草图去拜访那位服装设计师。他对服装设计师说："我想请您帮我一个小忙，我这里有一些没有完成的草图，您能不能帮我把它们完成，以更加符合你们的要求。"

那位服装设计师看了一眼草图，然后说："你把草图放在桌子上吧，等五天后再来取。"

五天之后，韦森先生再次拜访那位服装设计师，并且认真听从了他的意见。回去之后，他按照服装设计师的意见把它们完成。结果，当他再去推销自己的草图的时候，那位服装设计师把所有的草图都买了下来，并且开的价也很高。事后，韦森先生说："我一直想把我的产品推销给他，这样做是不对的。后来，我让他参与设计，他自己就成了设计人，是他用钱买了自己设计的东西。"

各位女士，看完这个事例，你们有什么样的感想呢？我认为，这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

个事例能够给我们很多启示：我们每个人都有自己的想法，都希望按照自己的意愿去说话、做事。如果我们总想把自己的意愿强加给别人，对方不仅不会接受，甚至还会产生反感的情绪。当然，在教育小孩的时候也是这样，如果你逼迫他去做自己不喜欢的事，他会用吵闹来表示自己的不满。所以，我们一定要铭记，千万不要把自己的意见强加给别人。

也许有的女士会问："卡耐基先生，既然不能把自己的意见强加给别人，那么我们应该怎样发表自己的意见呢？怎样做才能让对方高高兴兴地接受我们的意见呢？"

其实要做到这一点也是很容易的。那就是做一件事之前先征询对方的意见和需求，然后不动声色地影响对方。

有一个加拿大人就用这样的方法影响了我。

两年前的一个夏天，我准备去加拿大的新布伦斯维克省区钓鱼、划船。因为我没去过那里，便给邮局写信索取资料，因此我的名字被列上了邮局的名单，很多营地主人知道后给我寄来了大量的资料以及印刷品。刹那间，我感到眼花缭乱，不知道选择哪家才好。这时候，一位聪明的加拿大营地主人给我寄来一封信，里面附有很多姓名以及电话号码，那些人都是去过那个营地的人。这位营地主人让我打电话问那些人，便可以详细地知道他们的服务了。恰巧我的一个朋友的名字也在这个名单之中，因此我打电话询问了他。我的这位朋友给了这个营地很高的评价，因此，我马上就选择了这一家。

各位女士，我为什么会选择这家营地呢？这是因为这家营地的主人把主动权留给了我而不是急匆匆地让我选择他。所以他使我产生了好感，让我最终选择了他。

在中国，有一位圣人叫老子。他曾经说过：江海之所以能够成为

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一切河流的领袖，是因为它处在河流的下游，所以会成为百谷之王。圣人若想处在人民的上面，必须用谦卑的言行对待人民；若想领导人民，必须谦卑地为人民服务。这样做，他才不会给人民带来压力和负担。因为他不跟任何人争论，所以没有人能够争得过他。老子的话是非常有道理的，我们只有尊敬别人，不把自己的意愿强加给他们，他们才会从内心里认同和接受我们的意见。

自私让所有人都远离你

你如果只是想引起别人的注意或者只想给别人留下深刻的印象，是交不到知心朋友的。若想结交到真正的朋友，就要学会真诚地关心别人。

在我 5 岁那年，父亲花钱给我买了一只小黄狗。没用几天时间，它就和我熟识了。每天下午 4 点半左右，它会蜷缩在我家的前院，用两只漂亮的小眼睛盯着门前的那条路，一听到我的声音，它就像箭一般飞跑过来，高兴地叫个不停。

各位女士，我想你们之中很多人都养过宠物狗。宠物狗有一种本领，那就是能够在短时间内结交到很多朋友，让大家从心里喜欢它。宠物狗为什么这么招人喜欢呢？这是因为它们懂得和别人亲热，而不是只想着自己。

但是大部分人都做不到这一点。各位女士，我想你们一定都照过团体相。在团体相中，你最先注意到的是哪一个人？没错，这个人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

肯定是你自己！而据纽约电话公司调查显示，人们最常用的字，正是“我”这一字眼。在500个通话中，“我”字大约用了3900次！

从某种程度上来说，我们每个人都是有一些自我倾向的，通俗点说就是“自私”。但是，你如果只是想引起别人的注意或者只想给别人留下深刻的印象，是交不到知心朋友的。若想结交到真正的朋友，就要学会真诚地关心别人。

罗斯福就是这样的一个人。正因为他懂得关心别人，所以才结交到了很多朋友，甚至连朋友的仆人和他的关系都非常好。下面，就让我们来看看罗斯福的例子。在塔夫脱担任总统时，有一天罗斯福到白宫拜访塔夫脱以及他的夫人。但是非常不巧，塔夫脱及夫人都外出不在。这时候，他没有马上离开，而是诚挚地和每个下人打招呼，甚至连那些洗碗盘的女仆也不例外。

当他在厨房看到正在工作的女仆爱丽丝的时候，他热情地和她打了个招呼，并问她是不是还在烤玉米面面包。爱丽丝有些委屈地说：“我有时候会烤一下，但是楼上的仆人都不喜欢吃，他们说我烤的玉米面面包实在太差劲了。”

罗斯福安慰她说：“那是他们不懂得品味，等我下次见到塔夫脱总统的时候一定这么告诉他。”这让爱丽丝感觉非常欣慰，她高兴地拿来刚刚烤好的面包，让罗斯福来品尝。罗斯福拿了几片到办公室去吃，并一路和园丁、工人打招呼，仿佛这些人就是他的朋友一般。

后来，曾经在白宫当过四十年仆役的艾克·胡佛忆起这件事，含着热泪说：“这是我两年来唯一感到快乐的日子，即使有人给我一张百元大钞，我也不会和他交换这一天。”

各位女士，如果你们想结交朋友，就要懂得关心别人，为别人多做点事情。当然，这是需要花费时间和精力的。也正是因为这样，很

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低,10倍赔偿差价,客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

多人都不愿意付出，也很少去关心别人。各位女士，你们一定要记住罗马诗人帕利理亚斯·塞洛斯说过的话："当别人关心我们的时候，我们也在关心他们。"这句话说得非常有道理，一个人只有先懂得付出，才能获得回报，才能够结交到真正的朋友。各位女士，我就是这样去做的。这些年来，我把每个朋友的生日都记在一个小本子上，并且时常拿出来翻一翻。等哪位朋友生日快到的时候，我会给他送一些小礼物或者寄上一张贺卡。朋友们每次收到我的礼物的时候，都会非常激动，我们之间的友谊也变得更深厚了。

其实多多关心别人，不仅可以让你结交到真诚的朋友，对你的事业也会有很大的帮助。下面有关爱德华·克赛斯先生的例子就说明了这些。

爱德华·克赛斯先生是一家大型医院的老板，他的医院之所以能做大，得益于他的一位朋友。

十年前，一位20多岁的小伙子来这里就医。那个小伙子看上去非常潦倒，而且病得不轻。克赛斯先生经过交谈了解到，这个小伙子刚刚失去了工作，而且他的恋人也离开了他。现在他住在一间小公寓里，等待着社会福利的救济。

尽管这个小伙子很贫穷，但是克赛斯并没有嫌弃他。克赛斯就像他的亲人一样，每天都去问候他，并且陪他聊天。感恩节很快就到了，克赛斯知道那个小伙子只有一个人，一定会觉得孤单，便把他请到家里，让他一同来用餐。当克赛斯把丰盛的饭菜摆好之后，那个小伙子感动得哭泣起来。

没用多长时间，那个小伙子完全康复了。经克赛斯的推荐，他在一家工厂找到了一份工作。他是一个很聪明的人，仅仅用了三年时间就做到了经理的职位，又过了四年，他离开那家工厂成立了自己的公司。很快，他就成了一个百万富翁。对于自己的朋友及恩人——爱德

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

华·克赛斯先生，他并没有遗忘。他不断地向克赛斯的医院投资，帮助克赛斯先生把医院做大。结果仅仅用了三年时间，克赛斯先生的医院就发展成为一家大型医院，在纽约市能够排进前十名。

从上面的事例可以看出，正是因为克赛斯先生懂得关心别人，所以他自己也从中获得了益处。

因此，各位女士，你若想改善自己的人际关系并且获得他人的欢迎，一定要丢掉自私，学会真诚地关心别人！

不做令人生厌的女人

如果你是一个不太会取悦别人的女人，那么不妨少说话、谨慎做事，并且在空闲的时候学一学赢得朋友的技巧。千万不要由着性子来，做出一些让人讨厌的事情，否则，你身边的朋友会越来越少。

在生活中，我经常会遇到一些女士，她们生活得非常孤单，身边连一个朋友都没有。其实出现这样的结果也怨不得别人，最大的问题还是出在她们自己身上。例如在两天前的宴会上，我遇到了一位女士，我们刚和她说了两句话，她就把话题转移到了自己的孩子身上。她乐此不疲地谈论着自己的孩子，但是在座的几位根本没人愿意听。所以，整场宴会中她都很寂寞。

在社交中，那些令人生厌的人是最不受欢迎的。各位女士，如果你们要想过得快乐一些，就要学会控制自己的言行，做一个让人喜欢

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低,10倍赔偿差价,客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的人。

那么，在社会交往中，哪些言行最令人生厌呢？在这里，我把它们列举出来，让大家远离它们。

第一，不停地谈论自己的孩子。当大家见面的时候，一般都会问对方一句：“孩子们都好吗？”当然，这只是一种礼节性的问候，但是很多女士却以为对方真的很关心自己的孩子，接着便滔滔不绝地讲起来。更有甚者，她们总能够把各种话题牵扯到自己的孩子身上。我就认识这样一个人。当时我们正在谈论国际关系以及牛肉的价格，她却把话题扯到了自己的女儿身上！

各位女士，如果你遇到这样一个人，你还有兴趣和她聊天吗？我想很多人都会对她敬而远之，避免和她来往了。爱自己的孩子没有错，但是别人对你这些事并不感兴趣，他们也不喜欢这样的话题，若你总是喜欢谈论的话，那么很可能会引起他人的反感。在下次和别人聊天的时候，你就要注意一下了。

第二，不要总是谈论自己感兴趣的事。有些女士在聊天的时候从不考虑别人，也不懂得看别人的脸色。她们只顾聊那些自己感兴趣的事而对别人不管不顾。在一次宴会上我就遇到了这样的事情，一位女士和我聊了一个小时的金丝雀，让我的脑袋都要炸掉了——要知道，我对金丝雀根本不感兴趣。当时，我最大的希望就是宴会早点结束，自己可以快一点离开这里。

各位女士，我们每个人都有自己的兴趣，而且大家的兴趣各不相同。如果你只关心自己的兴趣点，而不去顾及别人，那么对方很可能不愿意和你交往了。所以，我们在谈话的时候也要顾及别人的兴趣，而不是光想着自己。

第三，说话时表情不要太呆板、木讷。有些女士非常不善言辞，在和她们交谈的时候，谈话者必须极力去寻找各种话题，以表

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

示对她非常感兴趣，从而让她开口说话。不过，尽管对方付出了这样大的努力，她们却仍是板着脸孔，偶尔回应一两声。有时候，等对方把话说完了，她们不仅不做出回应，反而会问对方："是这样吗？"——这真是糟糕透了。

各位女士，在谈话或者与人交往的时候，我们一定要热情一些，多给对方回应。这样，才能引起对方的兴趣，从而愿意和你交往。如果你总是呆板木讷、不善言辞，对方在和你交往的时候就会觉得非常吃力，从而不愿意再和你交往。

第四，喜欢争论任何问题。有些女士非常喜欢争论，无论什么话题她们都喜欢辩驳一番。例如，当你说过话之后，她们会说："不，你显然说错了，真实的情况应该是这样……"每次听到这样的话，我都会感觉非常不舒服。遇到这样的女士，我会同意她所说的一切观点，因为你越解释，她越会反驳你。

各位女士，没有人喜欢争论，当你和别人争论不休的时候，大家都会远离你。所以，如果你真的有这个缺点的话，那就马上改正它。

第五，永远意志消沉。有些女士非常缺乏热情，你和她们待在一起，她会有很多不幸的事情向你抱怨，从而让你一点也快乐不起来。本来你的心情是非常好的，但是和她交谈之后，你会变得特别沮丧。在几天之前，我就遇到了这样一位，她总是没完没了地倾诉自己的遭遇——当然，从她嘴里说出来的，没有一件事是让人开心的。

遇到这样的人真的会让你很不开心，因为没有一个人喜欢听别人没完没了的抱怨。所以，各位女士，你们一定要在生活中注入热情，而不是成为一个喜欢抱怨、意志消沉的女人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

赠人金银不如给人面子

给人面子，你也会有面子。如果你是个对面子无所谓的人，那么你必定不受欢迎；如果你是个只顾自己面子却不顾别人面子的人，那么你必定有一天会吃暗亏。

各位女士，我不知道你们是否注意到了，在前面的章节里，我一直在强调这样一个问题：一定要尊重他人，千万不能伤害他人的自尊心。这一点，对于我们能否受到别人的欢迎、能否和他人融洽相处，有着至关重要的作用。实际上，我们这里所说的自尊心，也就是大家常说的"面子"。所以，我再次向各位女士强调一下，无论在什么情况下，都要注意保全他人的"面子"。

但是，非常遗憾的是，很多女士都没有注意到这一点，也很少会考虑这个问题。在和别人相处的时候，很多女士非常挑剔、苛刻、我行我素，根本不去考虑别人的"面子"问题。在指责或者批评别人的时候，一些女士也非常直接，甚至通过践踏别人的自尊来满足自己的虚荣心。这样做是很容易让别人受伤的，他甚至会因为你的一两句话而记恨你很长时间。所以，如果以前你犯过这样的错误，一定要改正过来，这直接关系到你人缘的好坏以及是否会受到他人的欢迎。

事实上，我们只要设身处地地多为别人想一想，多关心别人一点，就不会出现非常尴尬的情景了。

安娜·马桑小姐在一家食品包装公司当调查员。前一段时间，公

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

司的领导给她下达了一项新的任务——为公司的一项新产品做市场调查。但是因为计划工作的失误，安娜·马桑小姐调查出来的数据全部错误，必须从头开始。更为糟糕的是，报告会议马上就要召开了，她根本没有时间和经理商量这件事了。

在报告会上，轮到马桑小姐汇报工作情况的时候，她简直吓得有些发抖。她尽量稳定心神，使自己不至于哭起来，以免遭到同事的笑话。接下来，她简短地说明了情况，并且希望经理再给她一次机会，让她重新调查一下。当她把这些话说完的时候，她坐下来，等着经理对她大发雷霆。但是出乎她的预料，公司经理并没有大发雷霆，也没有批评她。而是先肯定了她付出的努力，并且告诉她，任何人都有犯错误的时候。在最后，他让安娜·马桑小姐继续做这个工作，并且相信她会做得非常好。

对于公司经理，马桑小姐是非常感激的，因为他让自己保住了面子。在以后的工作中，她加倍地尽职尽责，总是非常出色地完成自己的任务。后来，这位马桑小姐因为工作非常出色，被提升为公司的部门主管。尽管事情已经过去了很长时间，她仍然感激那位公司经理。

马桑小姐之所以取得今天的成绩，最主要的原因是她工作努力。但是我们也能够从中得出这样的结论——让一个人保住面子、保住尊严，他会非常感激你。

各位女士，不仅仅是在对方犯错的时候，其实在工作、生活中，很多事情都会让人觉得脸面全失、面上无光，在这样的时刻，我们一定要设身处地为对方想一想，然后让对方的面子得以保全。再让我们看看著名的通用电气公司是怎样处理类似问题的。

几年之前，著名的通用电气公司曾经遇到了一个非常棘手的问题。在公司里有一名部门主管叫查理·史坦梅兹，他是一名电气方面

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低,10倍赔偿差价,客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的天才，但是公司的领导者却把他调到了计算部门当主管。在这个部门，查理·史坦梅兹非常不适应，根本不能完成这份工作。这让公司的管理者非常后悔，因为他们知道，如果把查理·史坦梅兹调回原来的工作岗位，会让他很没面子，因为他是一个敏感、好胜而且自尊心非常强的人；而把他留在这个岗位上，无论是他本人还是公司，都苦不堪言。后来，公司领导者想出了一个非常好的办法，他们给了查理·史坦梅兹一个新头衔：通用电气公司咨询工程师。实际上，这个所谓的咨询工程师和他以前的工作一模一样，却是一个新部门。出现这样的结果，查理·史坦梅兹非常高兴，对公司的领导者也非常感激，因为他们保住了他的面子。

从上面可以看出，通用电气公司的领导者是非常细心的。他们如果直接把查理·史坦梅兹调回原来的工作岗位，他会觉得很没面子，进而伤害到他的进取心和积极性。而他们给了查理·史坦梅兹一个新头衔，虽然仍是让他去做原来的工作，但是，这样的安排不但保住了他的面子，也保全了领导的面子。

其实对于很多成功人士来说，他们都会主动地保全别人的面子，不让对方受到伤害，哪怕是在解雇对方的时候也是如此。

我的朋友马歇·葛伦杰是一位非常出色的审计会计师，他们这一行有很强的季节性。当业务多的时候，他需要招聘一些工作人员，但是到了淡季的时候，他只能把这些工作人员解聘。马歇·葛伦杰知道解聘一个人会伤害他的自尊心，所以他给这些工作人员结账的时候会说：“汤姆先生，你的工作做得非常好，你帮助我解决了很多麻烦的问题。你应该相信自己的实力，我会永远支持你。”虽然这些人被解雇了，但是在临走的时候，他们的心里仍是暖洋洋的，等到下次需要他们的时候，他们还是非常乐意接受这个工作。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

各位女士，和男人相比，你们的心思更细腻，也更容易读懂别人的心理。所以，你们应该时刻记住一件事，那就是保全别人的面子。如果你做到了这一点，你的人际关系会变得自然、融洽、和谐，你也会结交到更多的好朋友。

好人缘来自热心肠

要想让自己被人接受并且被人喜爱，就要善解人意，做一个热心肠的人，多多帮助别人。那么，怎样才能做到善解人意呢？其实很简单，那就是站在别人的立场上想问题。

肯德斯是我在英国的一个朋友，他的出身非常高贵，是一名上流社会的知名人士。今年他已经33岁了，但是仍然没有结婚生子，因为他找不到自己所爱的人。他常常自负地说："我一定要找一个有魅力的完美女士，否则我宁可一辈子单身。"肯德斯是这样说的，也是这样做的。他的朋友给他介绍了很多位女士，他没有一个看得上的。所以，他一直是独自一个人，找不到自己的另一半。

但是不久前，肯德斯突然给我打电话，告诉我他找到了自己所爱的人并且要在明年举行婚礼。听了肯德斯的话后，我真替他高兴，因为他总算找到了自己的心上人。不过，我也非常好奇：是什么样的女孩能够让肯德斯坠入爱河呢？

在上个星期，英国一家工人协会邀请我去演讲，我便顺路拜访了肯德斯。肯德斯热情地款待了我，并且把他的女朋友介绍给我。出乎

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我的意料，肯德斯的女朋友并没有我想象中那样漂亮。她只是一个普通的女孩，我真不清楚眼光一向很高的肯德斯为什么会选择她。但是这是人家的私事，我也不便多问。

在和肯德斯吃饭的时候，肯德斯主动介绍了他们认识的经过。原来在两个月前，肯德斯参加了一次滑雪运动，结果不小心摔伤了。他住进医院之后，医院的护士罗曼莎小姐负责专门照顾他。肯德斯平时是一个非常好动的人，这次因为把左腿摔伤了，根本不能下地走动，只能躺在床上。他感觉非常无聊，时常唉声叹气。罗曼莎小姐看出了他的心思，不仅常常陪他聊天，还给他找来了很多图书。经过一段时间的接触，肯德斯发现罗曼莎小姐非常细心，而且非常善解人意。有时候她根本不用你说话，就能够猜到你的想法并且把你想办的事情办好。更为难得的是，罗曼莎小姐是一个善良的人，无论谁遇到了困难，她都能够热心地帮助对方。

后来，肯德斯和罗曼莎小姐接触时间长了，身不由己地坠入爱河。他常常对人说："很多人都误会我了，认为我的眼光非常高，其实并不是这样。我最喜欢那种善解人意并且待人友善的女孩，现在我终于找到了。"

各位女士，我相信你们每个人都希望自己充满魅力，能够获得所有人的青睐。但是你们是不是注意到了，那些热心肠、诚恳待人的女士才能够获得大家的认可。这是为什么呢？因为她们有一颗美好的心灵，能够打动所有人。肯德斯之所以爱上相貌平平的罗曼莎小姐，也是因为这个原因。所以，各位女士，你们要想成为一个有魅力、受人青睐的人，就要善解人意，并且经常帮助别人。

下面让我们看看苏珊娜女士的例子吧。她是大家公认的有魅力的女人，她又是如何做到这些的呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

苏珊娜女士是一家时尚杂志的总编辑。如果单论相貌，她只是一个长相一般的女人。但是苏珊娜女士对于时尚非常了解，她懂得如何穿衣、如何化妆，从而把自己独特的气质完全凸显出来。正因为做到了这些，她在很多人心目中都是一个有气质、有内涵的女人。

但是一个女士仅仅有气质、有内涵，是不可能获得所有人的青睐的。最为可贵的是，苏珊娜还很善解人意，常常帮助身边的人。在她的办公室，有一位叫柯德爱的年轻人，负责杂志的发行工作，平时非常繁忙。他这个人喜欢喝酒，是一个有名的“酒徒”，因此大家都很讨厌他。有一次柯德爱又喝醉了，在下班的时候，苏珊娜留住了他，要和他谈谈。当时柯德爱内心有些害怕，他害怕苏珊娜责备自己。但是苏珊娜并没有责骂他，而且把他带到了一家酒吧，为他点了一瓶红酒。柯德爱非常吃惊，不知道自己的领导苏珊娜是什么意思。苏珊娜对他说：“我知道你的业务非常繁忙，所以有时候为了消除压力会来酒吧喝酒，今天我就请你喝一杯。不过，以后你要少喝一些，毕竟自己的健康也是很重要的。”当时柯德爱非常感动，他没想到苏珊娜这样了解自己。从那以后，他再也不到酒吧酗酒了。

女士们，你们要想让自己被人接受并且被人喜爱，就要善解人意并且多多帮助别人。那么，怎样才能做到善解人意呢？其实很简单，那就是站在别人的立场上想问题。这样，你就可以换位思考，体贴别人了。你只要做到这一点，就可以成为一个有魅力、受人喜欢的女人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第6章

沟通改变命运，好口才成就好人生

对于现代女性而言，要想拥有幸福、取得成功，不能只靠漂亮的外表，更重要的是语言表达能力。一个会说话的女人，必定能够将自己的智慧、优雅、博学、能力通过口才展示在众人面前，从而受到周围人的喜爱。因此，我们要学会运用语言作为工具，给自己一个优雅、自如、圆满的幸福人生。

A Woman's Way to Happiness by Carnegie

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

做一个善于交谈的女性

一个人的成功，只有15%归结于他的专业知识，而另外85%则归结于他表达思想、领导他人以及唤起他人热情的能力。所以，在适当的场合，大胆地说上几句，发表一下自己的看法，才能取得进步，成为一个能说会道、非常善谈的人。

也许各位女士都知道，我曾经写过一本叫《演讲与口才》的书。这本书受到很多人的欢迎，因为大家都希望自己能够成为一个善谈的人。的确，一个人是否能说会道直接影响到他的事业能否成功。在我以前的著作中，我就曾经说过这样一句话："一个人的成功，只有15%归结于他的专业知识，而另外85%则归结于他表达思想、领导他人以及唤起他人热情的能力。"而沟通能力正是属于这85%之中的一部分，并且是非常重要的一部分。

在我的培训课上，经常有女学员向我反映："卡耐基先生，当我和别人讲话的时候，浑身都觉得不自在，生怕自己说错话。你说我能不能通过学习，成为一个能说会道、非常善谈的人呢？我希望我能够在社交场合侃侃而谈，并且逻辑思维非常清晰，在语言上也很有魅力。"

其实只要肯下功夫，每个人都可以成为一个谈话高手。下面萧伯纳的例子就说明了这些。

萧伯纳年轻的时候是一个非常胆小的人。当他去拜访别人的时候，常常徘徊在门口或者走廊上20分钟之久，才能鼓起勇气去敲门。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在和别人交谈的时候，他也是非常紧张，不知道要说什么。正因为这样，他常常感到惭愧、害羞，甚至感到耻辱。

后来，他决定把自己的弱点转化为强有力的资本。他参加了一个学术辩论会，并且只要有公共讨论的集会，他都要去参加。通过努力，萧伯纳完全克服了自己的缺点，并且成了20世纪上半叶最出色的演讲家之一。

各位女士，我之所以举萧伯纳的例子，就是想告诉大家，只要努力，你也可以成为一个能说会道的谈话高手。下面，我就介绍一些经验来供大家学习。

第一，消除紧张害羞的心态。和别人讲话的时候，尤其对方是陌生人或者自己的领导时，很多女性朋友都会感到紧张或者害羞。其实这是非常不好的，因为你一旦心情紧张，思路就会变得不清晰，说话也会变得吞吞吐吐，这样就不能打动别人，也不会给对方留下一个好的印象。

所以，各位女性朋友，如果你们确实遇到了这种情况，就应该消除紧张害羞的心态。要树立自信心，并且参加一些演讲比赛，锻炼自己在众人面前讲话的勇气。慢慢地，这种心态就完全消除了，到那个时候，你和任何人说话都不会再紧张拘谨了。

第二，抓住一切锻炼的机会。我们每天都在讲话，因此锻炼的机会非常多。在参加聚会的时候，你可以站起来说几句，哪怕只是附和别人的意见也好；在开会的时候，千万不要总是躲在一个角落一声不吭，你也可以把自己的意见和想法表达出来。看看自己的周围，你就会发现没有哪份工作是不需要开口说话的，哪怕住宅小区的活动也是这样。如果你不去讲话，你就不会取得进步，就永远不能成为一个能说会道、非常善谈的人。所以，你要像萧伯纳一样，抓住一切机会来锻炼自己。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第三，善于发现别人的兴趣点。前面我们讲过，要想做一个受人喜欢的人，就要学会迎合别人的兴趣。所以，在和别人说话的时候，我们要选择对方爱听、感兴趣的话题。但是怎样才能找到对方的兴趣点呢？这就需要我们有察言观色的本领。在谈话的时候，我们不要光顾着自己说话，也要察看一下对方的表情或者神态。这样，我们就能够看出对方是不是对我们的话题感兴趣。

另外，如果我们去见一个陌生人，可以先了解一些有关他的资料，这样就可以知道他的兴趣点所在，谈话的时候就可以讨得他的欢心了。

第四，表现出自己的热情和活力。我们在和别人谈话的时候，也要表现出自己的热情和活力，这样才能打动你的听众。如果你说的话连自己都不相信，对方肯定也是不会相信的。

找到对方感兴趣的话题

当我们请求别人帮助我们的时候，不要急匆匆地把事情说出来，而是先要找出对方的兴趣点，让对方产生愉悦的心情。这样，你成功的概率就大大增加了。

最近十年来，我在美国各州开设了数十个培训班，每天都有数以百计的人前来报名。在这里，我教授大家如何获得成功，而且真的有很多人改变了自己的命运。

来这里学习的人中，女性所占的比例越来越大。她们有些是刚刚

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

走出校门的毕业生，有些是已经参加工作的公司职员，还有一些家庭主妇也来学习。这是一件非常好的事情，说明女性越来越希望成功，在社会中所起的作用也越来越大。

在和这些女性朋友的接触中，我发现女人非常在意别人对她的评价，她们希望自己能够受到喜爱和欢迎。下课之后，经常有女学员问我："卡耐基先生，你说我怎样做才能交到很多的朋友，并且更受大家的欢迎呢？"其实这是一个关于沟通的问题，只要你能够在和别人相处的时候给他人带来愉悦，他自然会欢迎你、喜欢你。

但是在和别人沟通的时候怎样做才能让他人感到愉悦呢？这里面有一个诀窍，那就是多谈对方感兴趣的事。在这方面，罗斯福总统做得非常好：每当有客人来访的时候，他都要详尽地了解那个人，然后再花一个晚上的时间阅读这位客人特别感兴趣的东西，以便在交谈的时候能够找到对方感兴趣的话题。所以，无论是牧童、猎奇者还是外交家、政客，罗斯福都能够和他们愉快地相处，并且很快就发展为朋友。费尔普以前曾经是耶鲁大学的教授，他在很小的时候就明白了这个道理。

"我 8 岁的时候，有一个夏天，到我姑姑家去度假。"费尔普在一篇文章中写道，"有一天，一个中年男人来姑姑家拜访，他和姑姑短暂寒暄之后，便把注意力集中在了我的身上。在那个年龄，我正对帆船感兴趣。而那个中年男人似乎也对帆船非常感兴趣，和我聊了老半天。在和他告别的时候，我非常不舍，并且向姑姑热烈地赞美他。我对姑姑说：'他真是一个好人，他竟然对帆船这么感兴趣。'姑姑笑着对我说：'他是一个律师，对关于帆船的事毫无兴趣。'我有些不相信，问姑姑：'他对帆船没有任何兴趣？不可能，那他为什么从始至终都要和我谈论帆船呢？'姑姑对我说：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

‘那是因为他是一个高尚的人，他看到你对帆船非常感兴趣，为了让你高兴，他就始终和你谈论这件事。当然，他这样做也能够让自己更受欢迎，你现在不就很喜欢他吗？’”

费尔普在文章的最后写道：“我记住了姑姑的话，并且知道了如何让自己更受欢迎。”

各位女士，我想你们都遇到过这样的情况：当和别人谈到自己感兴趣的事时，内心非常兴奋，有一种强烈的表达欲望，甚至滔滔不绝地谈上一两个小时仍觉意犹未尽。其实别人也是这样的，你谈到他感兴趣的事情时，他也会变得兴奋，表达欲望非常强烈。所以，如果你能让他的欲望得到满足，他会非常感谢你，从而对你产生好感。

利用这个方法，你不仅可以改善自己的人际关系，让自己更受欢迎，还能够让自己在求人办事的时候更容易获得成功。下面让我们看看另外一个例子：

查尔斯夫人是一家面包店的老板。她希望能够把自己公司生产的面包卖给一家旅馆。那家旅馆对于面包的需求量非常大，如果能够拿下这项业务，对于自己公司的发展是非常有益的。因此，查尔斯夫人每周都会拜访那家旅馆的经理，时不时地还给他带去一些小礼物。但是非常遗憾，那家公司的经理始终没有答应查尔斯夫人的要求。

后来，查尔斯夫人研究了一些人际关系学理论，她决定改变以前的做法。她认识到要想让对方答应自己的要求，就要先让对方喜欢自己；而要想让对方喜欢自己，就要找出对方的兴趣点，并且把这些作为交谈的内容。

通过打听，查尔斯夫人知道那家旅馆的经理是美国旅馆招待员协会的会员，而且他非常想成为该协会的会长。正因为这样，不论什么地方举行大会，哪怕要飞过山岭、越过沙漠他也要去参加。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

知晓这些之后，查尔斯夫人决定再去拜访他一次。第二天，当他们见面的时候，查尔斯夫人没有谈论订购面包的事，而是和对方大谈有关美国旅馆招待员协会的事。结果对方马上来了兴趣，他和查尔斯夫人滔滔不绝地谈论了一个多小时，直到下午 5 点钟，他才意犹未尽地结束了自己的谈话。

在这次谈话中，查尔斯夫人从始至终都没有谈论订购面包的事。但是仅仅过了两天，这家旅馆的经理就给她打来了电话，让她把样品以及面包的价目表带过去。

查尔斯夫人费了很大力气都没有办成的事情，为什么仅仅用了一个多小时就办成了？这是因为查尔斯夫人找到了对方的兴趣点，搔到了他的痒处。当他的内心感到愉悦的时候，即使你不把问题说出来，他也愿意帮助你。

所以，各位女士，当我们想让别人提供帮助的时候，不要急匆匆地把事情说出来，而是要先找出对方的兴趣点，让对方产生愉悦的心情。这样你成功的概率就大大增加了。

但是，在现实生活中，很多女性只顾着表达自己，根本不去迎合别人的兴趣。这是一种不太好的习惯，会让你失去很多的朋友。

与人有效沟通的秘诀

沟通是获取成功的必要技能。在现代社会中，如果不善于沟通，往往会令我们失去很多机会。无法同别人进行交流，就无法获取更多的资源。所以，女士们，请不要吝啬你们的精力，去思考如何做到有效沟通吧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

著名的石油大王洛克菲勒曾经说："假如人际沟通能力也是同糖、咖啡一样的商品的话，我愿意付出比太阳底下任何东西都珍贵的价格去购买这种能力。"女士们，可见沟通是多么重要。

在生活中，善于沟通的人总是在交往中如鱼得水，左右逢源；而拙于沟通的人不是备受冷落，就是四处碰壁。人与人的交往贵在沟通，如果能做到沟通融洽，就能建立起良好的人际关系。如果只是固执己见，或根本不沟通，就判了对方死罪，那只会让自己处于孤立无援的地步。

有很多女士，特别是刚走入职场的女士，总是想着要一步登天，让所有人都知道自己的能力。首先，我觉得这些女士积极进取的心态是好的，然而有时她们急切想证明自己能力的做法会让周围的同事接受不了，这就造成了误会，没有做到有效的沟通。安吉丽娜就是这样的一个例子。

安吉丽娜毕业于著名的加州大学，然后进入一家装修设计公司做设计员。对于安吉丽娜的能力，公司还是比较满意的，因为她在这方面确实有着过人的天分。可是，令所有人震惊的是，在安吉丽娜工作的第二个月，她就被公司辞退了。当她气愤地找到经理询问原因的时候，经理无奈地对她说："对不起，我承认这段时间以来你在工作上的表现确实很突出。但是，公司需要的不是一个能力出众的人，而是一个能力出众的团队。因此，我不想因为你而影响到我们公司的团队。"

原来，安吉丽娜在这段时间内，与公司的同事相处得非常不好。她总是倚仗着自己的天分和能力咄咄逼人，根本不考虑自己还是个新人。每次主管给员工开会的时候，安吉丽娜总是以居高临下的口气发言，并且告诉所有人，也包括主管，这个设计方案应该怎么做，完全不顾及其他人心里是否舒服。不仅如此，安吉丽娜还经常因为一件作品和同事争论不休。本来工作上的讨论是很正常的，可是安吉丽娜完

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全是固执己见并必须让对方服从她的意见。时间一长，所有人对安吉丽娜都有意见了。最后经理也不得不辞退她了。其实，安吉丽娜犯的最主要的错误就是把自己的位置摆得太高了。

事实上，不管你的能力有多强，作为一个新人，你都是这个团队中的后进生，你的资历、经验相比于其他人都欠缺得多。因此，我想告诉初入职场的女士们，请你们采取更加平易近人的沟通方式，来完善你的人际关系。那么，怎样才能做到有效沟通呢？

第一，注意沟通的态度，控制不良情绪。沟通过程中我们始终要保持谦虚友善的态度。信任对方、尊重对方、喜欢对方、和对方站在同一立场、期望谅解等都是促进有效沟通的良好态度。当然，在交流中摩擦有时是难免的，有的会引起情绪失控，但善于沟通的人通常都是“喜怒不形于色”，不争论，不暴躁，更不拍桌子发脾气，而是耐心等待机会，把局势引导到对自己有利的一面，再进行反击。

第二，保持目光的交流。眼睛是最富于表现力的器官，正视对方可以表明自己的信心和勇气，躲闪则意味着精力不集中、胆怯与隐瞒。尤其在与客户会谈、签订合同时，目光的交流往往能暗示很多。同时，对于女性来说，目光的交流则更能表现出深远的意义了，正如小仲马说的：“眼神是女子们常用以补充她们对于一个男子的意见。”

第三，及时地给予对方回应。我们在沟通时，要不断地确认自己所了解的是否就是对方的意思，是否误会了对方，是否用有色的眼光去理解对方的话语。同时，不断地给予对方回应还表示我们在认真倾听对方的谈话，也表示对他人的尊重。

在现代社会中，如果不善于沟通，往往会令我们失去很多机会。无法同别人进行交流，就无法获取更多的资源，我们离成功也就更远了。可以说沟通与我们的生活是紧密相连的，所以，女士们，请不要吝啬你们的精力，去思考如何做到有效沟通吧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

让赞美成为一种习惯

每个人内心都有一种深深的渴望，那就是得到别人的赞赏。肯定和赞美别人是一种美德，既可以让别人欢欣鼓舞，也可以让自己的人际关系变得更融洽。

各位女士，在开始本节话题之前我想问你们一个问题："怎样才能让其他人心甘情愿地帮你做事呢？"我相信你们会给出各种各样的答案。但是我想说的是，要想让别人心甘情愿地帮你做事，就要提供他想要的东西。这下疑问又来了，一个人究竟想要什么呢？

据我的研究发现，大多数人所需求的东西包括以下几个方面：

· 充足的食物以及睡眠；

· 健康的身体；

· 金钱以及用金钱买来的东西；

· 性满足；

· 未来生活的保障；

· 儿女的幸福；

· 渴望被人重视。

从上面内容可以看出，除了最后一项外，其他几项对于现代人来说都是不难满足的。人们对于"被重视"的需求是非常强烈的。威廉·詹姆士曾经说过："人类本质中最殷切的需求是渴望被肯定。"而在哲学家约翰·杜威看来，"希望具有重要性"是人类本质中最深远的驱动力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的确是这样，我们每一个人都渴望被肯定、被重视，没有人会例外。我记得小时候家里养了一头品种优良的白牛，有一年夏天，父亲带着那头白牛参加了美国西部一带的家畜展览，并且获得了特等奖。自从参赛回来以后，父亲把特等奖蓝带别在一块柔软的白布上，每逢有朋友过来，都要炫耀一番。父亲之所以对这赢来的蓝带非常珍惜，是因为它满足了父亲的心理需求，让朋友注意到他。

不仅是我父亲如此，很多我们熟知的名人也是这样。正是出于被重视的渴望，促使一个从未受过教育、极度贫困的杂货店小伙计刻苦钻研法律知识，从而开启了自己不同的人生。

各位女士，你们也许已经猜到了这个杂货店员的名字，不错，他就是亚伯拉罕·林肯。也正是出于这种渴望，促使克里斯多弗·雷恩爵士（著名建筑家）在石头上设计出了不朽的诗篇，促使洛克菲勒聚集了耗之不尽的财富。另外，各位女士，你们还记得吗？乔治·华盛顿最喜欢别人称他为“总统阁下”；凯瑟琳女皇拒绝接受没有注明“女皇陛下”的信函；大作家雨果最热衷的就是有朝一日巴黎市会改成“雨果市”；甚至连历史上最伟大的剧作家莎士比亚也千方百计地想办法为自己的家族获得一个荣誉勋章。

不仅男性喜欢被人肯定、被人赞赏，女性也是同样的。试想一下：你们为什么想要最新款的衣服、最现代化的汽车，有时候还会炫耀一下自己聪明的孩子呢？不正是因为这种心理在推波助澜吗？

各位女士，我之所以说这么多，就是想告诉你们，每个人内心都有一种深深的渴望，那就是得到别人的肯定和赞赏。如果你懂得赞赏别人，你将受到所有人的喜欢，大家也愿意帮你做事。

让我们来看看著名经理人查理·夏布的例子吧。

查理·夏布在 38 岁时被钢铁大王安德鲁·卡内基聘为“美国钢铁公司”总裁。那个时候他的年薪就已达到了 100 万美元。在当时，只

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有少数人能够拿到这样的年薪。

安德鲁·卡内基为什么要花100万美元年薪聘请夏布先生呢？难道他对钢铁行业非常了解？当然不是，夏布先生对于钢铁行业的了解，远远不及安德鲁·卡内基手下的工人。

不过，夏布先生非常善于处理和管理人事。他能够唤起所有人的工作热情，使之全身心地投入到工作中。那么，他是怎样唤起大家的工作热情的呢？就是通过肯定和赞赏他人。夏布先生曾经说过："批评和否定会让一个人丧失志气，我从来不批评我的下属，我只会鼓励和肯定他们。我相信鼓励和赞赏是让一个人工作的原动力。如果你问我喜欢什么，那就是真诚、慷慨地赞美他人。"

夏布先生说过的这些话就是他获得成功的秘诀。其实很多成功的人士都懂得这样做，他们用肯定和赞美让别人产生愉悦的心情，从而获得对方的好感。正因为这样，他们的人际关系非常丰富，在事业上自然也非常成功。

所以，赞美和欣赏他人是人际关系的"润滑剂"，可以拉近你和他人的距离，让自己交到更多的朋友。在现实生活中，很多人对于金钱非常慷慨，对于赞美别人却非常吝啬。前些天，我在报纸上看到这样一篇小文章：

几个男人每天外出工作，由一个农妇给他们做晚餐。有一天他们下班回家，发现自己的晚餐竟然是一堆干草。这几个男人愤怒地对那个农妇说："你是不是疯了？你怎么能够把干草给我们当晚餐呢！"这个农妇说："我已经给你们准备了二十年的饭菜，你们从来没有吭过一声，我怎么知道你们不吃干草呢？"

很显然，我们可以从农妇的话中听到一丝怨气。这个农妇为什么要把干草给这几个男人当晚餐呢？这是因为她辛辛苦苦为他们付

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

出了二十年的辛苦和努力，对方却从来没有肯定过她的工作，也从来没有赞赏过她。所以，她心中是充满失望的，才决心“报复”这几个男人。

各位女士，在我看来，赞美和肯定别人是一种美德，既可以让别人受到鼓舞，也可以让自己的人际关系变得更融洽。爱默生曾经说过：“我遇见的每个人，或多或少都是我的老师，我从他们身上可以学到很多东西。”爱默生说的话是非常有道理的，我们不要总想着自己的成就以及需要，而是应该尽量发掘别人的优点，然后真诚地去赞美他们。那样，人们会把你的言语永远记在心中，一生都不会忘记!

把批评说得动听

批评和赞赏一样，都是一种能够让人进步的手段，都是可以采用的。但是和赞赏不同的是，批评别人更要讲究艺术，这样才能让它的功效充分发挥出来，而不是起到消极的作用。

前些天，我的一位女学员和我谈起教育孩子的问题。她对我说：“我的儿子非常不喜欢接受批评，每次我批评他，他会半天都不高兴。但是我若不批评他，他就不能改正错误，也就不能获得进步。卡耐基先生，你说我该怎么做呢？”

我对这位女学员说：“你在指出孩子的错误时，一定要间接、委婉，这样孩子才能够接受你的批评。”

这位女学员说：“我感觉我已经非常委婉了，比如我想改变儿子

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

漫不经心的学习态度，我会说：‘杰克，你最近一段时间学习进步了。但是，你应该在代数方面多下功夫，如果你的代数加强了，那就更好了。’这样说，难道还不够委婉吗？”

的确，这位女士先指出儿子的进步再对儿子提出批评，这已经非常委婉了。但是她仍然犯了一个错误，那就是不应该使用“但是”这个词。这样做，会让原本欢欣鼓舞的杰克心中一冷，甚至会怀疑原来的赞美之词。对他来说，赞美是批评的前奏，这样不仅让前面的赞美之词大打折扣，对于矫正他的学习态度也不会有帮助。

其实这位女士只要改动几个字，情形就会有所改观。她可以对自己的儿子说：“杰克，最近一段时间你的学习进步了，我和你父亲都非常高兴。如果你在数学方面多下功夫，下次你取得的进步将会更大。”这样，杰克就会接受妈妈的赞美了，因为这里面没有附加转折。同时，我们也提到了应该注意的事项，他也就知道了如何改进以获取更大的进步。

其实不仅是孩子，大多数人都不喜欢被批评。所以，各位女士，当我们批评别人的时候，一定要间接、委婉，这样才不至于引起对方的反感，并且能让对方欣然接受我们的意见。下面，让我们来看看贾克布太太的事例，看看她是如何聪明地批评别人的。

贾克布太太要装修房间，因此她请来了十几个建筑工人，每天从早晨一直忙到晚上。刚开始几天，她每次下班回家，都发现院子里乱七八糟的，满地都是碎木屑。当时贾克布太太非常生气，因为要把院子打扫干净需要好长时间。贾克布太太想批评他们几句，但是想了一下，感觉这样不太好，因为这些建筑工人工作非常出色，批评他们会引起他们的反感，以后可能就不好好工作了。因此，贾克布太太忍住了心中的不满，决定采用另外一个方法。

贾克布太太等工人们离开之后，和几个孩子把院子打扫得干干

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

净净，并且把那些碎木屑全部扫到一个角落里。等到第二天，她把这些工人的带头人叫到一旁，对他说："我非常感谢你们，昨天你们把我的院子打扫得干干净净，因此没有惹得邻居们说什么。"从那以后，每天收工的时候，这些工人都会把贾克布太太的院子打扫得干干净净，再也没有出现过以前的情况。

从上面的事例可以看出，贾克布太太采用了一个非常聪明的方法——她间接指出了这些建筑工人的错误，既没有引起他们的不满，同时又达成了自己所愿。所以，各位女士，在批评别人的时候，我们也要间接地指出别人的错误，这样才能得到一个非常理想的效果，从而让自己的话说到对方心里去。查理·夏布的例子也说明了这一点。

有一天，查理·夏布到自己管理的一家钢铁厂视察，发现很多男性雇员都在抽烟，而在他们头顶的上方，就挂着一个警示牌，上面写着"请勿吸烟"。当时夏布先生没有疾声厉色地批评自己的雇员，而是走到他们面前，从口袋里拿出一盒烟，递给他们每人一支，对他们说："兄弟们，如果你们能够到外边去抽烟，我会非常感谢你们的。"那些雇员知道自己违反了公司的规定，但是夏布先生不仅没有责骂他们，反而给他们每个人一件"小礼物"，因此非常感动。从那以后，再也没有人违反过公司的规定。

从夏布先生的事例可以看出，在批评别人的时候，一定要采用一种温和的方式。这样才能让对方保住面子，从而不仅对你充满感激，也会认识到自己的错误。如果你疾声厉色地责备对方一顿，对方只会和你怄气，而对自身的错误视而不见。

各位女士，批评和赞赏一样，都是一种能够让人进步的手段，都是可以采用的。但是和赞赏不同的是，批评别人更要讲究艺术，这样才能让它的功效充分发挥出来，而不是起到消极的作用。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

争论是一件吃力不讨好的事

全天下大概只有一种方法能够获得争论的最大利益，那就是避免争论。在和别人争论的时候，你是不可能获胜的。因为你若辩论失败了，那你当然是失败了；而如果你得胜了，你们之间的感情也会受到影响，你还是失败了。

丽莎是我的一位女学员。有一天，她哭着对我说："卡耐基先生，我和我最好的朋友发生了争吵，她不理我了，我现在很伤心。"我详细地问了当时的情况，原来两个人因为一个小问题争论不休，最后越争论越激烈，结果发生了争吵。我安慰了丽莎几句，并且告诉她：在以后的日子里，千万不要和别人发生无谓的争论。

各位女士，你们一定要记住这句话，因为它对于你们的人生很有帮助。在很多时候，我们都热衷于和别人争论不休，其实这样做是非常错误的。在和别人争论的时候，你是不可能获胜的。因为你若辩论失败了，那你当然是失败了；而如果你得胜了，你们之间的感情也会受到影响，你还是失败了。所以，不要和别人做无谓的争论。

我年轻的时候，也是一个执拗的辩论者。我经常和我的兄弟辩论天下的一切事情。等上了大学以后，我花了很多时间去研究逻辑以及辩论术，并且还加入了学校的辩论协会。我希望自己能够在辩论中胜过所有人，并且不断地挑战别人。可是，随着年龄的增长，我却改变了自己喜欢辩论的行为，并得出这样一个结论：全天下大概只有一种

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

方法能够得到辩论的最大利益，那就是避免辩论。

得出这样的结论，是缘于一次宴会。在那次宴会上，我所尊敬的加蒙先生对我进行了劝导，从而让我改变了以前的看法。

十几年前，我参加了一个欢迎罗斯爵士的宴会。在宴会中，大家聊得非常愉快，其中一个人还讲了一个非常有趣的故事。在讲这个故事的过程中，他提到了这样一句话："无论我们如何粗俗，有一位神，就是我们的目的。"在讲这句话的时候，他非常自信地说："这句话出自《圣经》。"

当时我就知道他说错了，因为这句话根本不是出自《圣经》，而是出自莎士比亚的一篇文章。所以，我毫不客气地指出他的错误："您说得不对，这句话出自莎士比亚的戏剧集，而不是出自《圣经》。"我万万没有想到，他根本不同意我的说法，而是不断强调自己说的是正确的。我那种喜欢辩论的执拗劲儿又上来了，当场和他激烈地争论起来。但是让我懊恼的是，我虽然知道自己所说的是正确的，但是拿不出任何证据来。看着对方死不认错的样子，我简直气坏了，真恨不得把一盆凉水泼到他头上让他清醒清醒。

这时候，我突然想起我的老朋友加蒙先生也在现场，他可是研究莎士比亚的专家。于是，我让加蒙先生来"主持公道"，让他评判到底谁的说法是正确的。加蒙先生在桌子底下碰了碰我的脚，然后说："戴尔，你说错了，这句话就是出自《圣经》。"

当宴会结束之后，我问加蒙先生："老实说，这句话分明出自莎士比亚的戏剧集，您为什么说我说错了呢？"

加蒙先生点了点头说："没错，那句话出自《哈姆雷特》第五幕第二场。但是我们只是一个客人，为什么要指出对方的错误呢，难道这样做对方会喜欢你吗？更何况，在他的思想没有改变之前，你是很难说服他的。你越和他争论，他越相信自己是正确的。戴尔，你要记

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

住，要永远避免正面的冲突。”

从那之后，我充分认识到了自己的缺点，并且努力改掉它。的确，和别人争论不休不是一件好事，它除了让你和对方都生气外，不能带来任何好的结果。富兰克林就曾经说过：“如果你喜欢辩论、争强、反对，你或许有时候会获胜，但是这种胜利是非常空洞的，并且你会失去对方的好感。”这句话能够给我们很多启示：你是想要短暂的、口头的、表演式的胜利，还是想长期获得对方的好感呢？聪明的人当然会选择后者。

和男人相比，女人一般不喜欢争论不休。不过，女人同样有争强好胜的心理。从心理学角度来说，女人的自尊心以及虚荣心都要高于男性，因此如果在众目睽睽之下被挑出毛病或者错误，很多好胜的女性也会和对方争执一番，并且非要争出一个结果来。其实这样做是不对的，因为这并不能给你带来什么。就像我在开头说的那样：你不可能在辩论中获胜。所以，各位女士，如果你发现自己喜欢和别人争论，就要改掉这个不好的习惯。这样才能给你带来好处。

让我们来看看维纳小姐的例子吧：

维纳小姐是一位汽车推销员，她受的教育不多，非常喜欢和别人争论。在工作的时候，如果有顾客对她推销的车辆提出不满，她就会马上和对方辩论一番。她获得了很多次胜利，但是遗憾的是迄今为止她没有卖出过一辆汽车。

后来，维纳小姐参加了我的培训班。她对我说：“卡耐基先生，您能不能培养一下我的口才，让我能够把汽车卖出去。”了解了一些情况之后，我没有教她如何讲话，而是教她如何保持拘谨，不再和客户发生冲突。经过一个多月的学习之后，她终于有了改变。而现在，她已经成为公司的一位销售明星了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

从维纳小姐的事例可以看出，和别人大声争论不能给自己带来任何好处，因为即使你说的是对的，对于改变对方的思想也没有任何益处；而当你保持沉默、避免和对方发生冲突的时候，对方反而能够听进你的意见。所以，各位女士，你们一定不要和别人做无谓的争论，因为它不能够给你带来任何好处。

事实上，那些真正成功的人从来不喜欢和别人做无谓的争论，因为他们深知，这样做不能给自己带来任何好处。

有一次，一个青年军官和同僚发生了激烈的争执，林肯总统知道后，狠狠地批评了那个青年军官。林肯说："一个人如果想要成功，就不能偏执于自己的成见，也不能过分地显示你自己。你要学会控制自己的脾气，也要学会放弃。与其因为和狗争路权而被它咬伤，还不如当时就让给它。事后即使可以把狗杀死，你的伤口却无法马上愈合。"

林肯的话是非常正确的，争吵不能给自己带来任何好处，只会让自己生活在愤怒和气愤之中。

少一点责备，多一份鼓励

虽然指责也能让人获得进步，但是和建议及鼓励比起来，它所能发挥的作用要小得多。不要总是指责和批评别人，即使对方真的犯了错误，我们也可以用建议和鼓励的方式让他们改正。

我的侄女乔瑟芬·卡耐基曾担任我的秘书。那时候她刚刚 19 岁，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低,10倍赔偿差价,客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

既没有上过大学，也没有任何工作经验，因此常常会犯一些错误。在我看来，那些事情本来都是极简单的事，是不应该出错的。因此，我常常严厉地批评她。但是我的批评并没有发挥积极的作用，同样一个错误，她还会犯上很多次。尤其严重的是，她每次看到我都很害怕，并且故意躲着我。

有一次，她又犯了一个错误。这让我非常生气，我本想严厉地指责她，但是最后还是忍住了。我对自己说："等一下，戴尔·卡耐基。你的年纪几乎是乔瑟芬的两倍，做事经验更是要多出好几倍，怎么能够要求她和你做得一样好呢？更何况，你自己也不是很出色啊！还有，在你 19 岁的时候，你还赶不上乔瑟芬呢！"于是，我缓和了一下自己的心情，对她说："乔瑟芬，你现在才 19 岁，能做到现在这个成绩已经不错了。你毕竟年轻，所以会犯下一些错误。我实在没有资格批评你或者别人，不过，我的年纪比你大，经验也比你更丰富一些，依我的经验来看，你这样做是不对的。"接着我告诉她应该怎样做。从那以后，她改正了自己的做法，再没有犯过同样的错误。

各位女士，我不知道你们是否和我一样，也有指责别人的习惯。如果有，那就马上改掉它。虽然指责也能让人获得进步，但是和建议以及鼓励比起来，它所能发挥的作用要小得多。所以，各位女士，不要总是指责和批评别人，即使对方真的犯了错误，我们也可以用建议和鼓励的方式让他们改正。

下面，让我们看看加拿大工程师迪利斯通是如何帮助自己的下属改正错误的。

迪利斯通发现自己的女秘书常常把口述的信件拼错，几乎每一篇文章里都有一些语法错误，并且还有很多错别字。这让迪利斯通非常生气，他曾经多次指出女秘书的错误，但是他的女秘书依然我行我素，没有一点改进的意思。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

后来，迪利斯通改变了自己的方式，当他发现女秘书出现错误的时候，他不再指责她，而是对她说："在工作中我也经常拼错字。不过，我有一个习惯：我准备了一个记事本，每当发现自己拼写错误的时候，我就把这个单词记在小本子上，并且一有时间就翻上两遍。现在，我已经很少拼错了。你知道，做我们这一行，对于拼写的要求非常严格，如果在我们的文件中经常发现错误的单词，别人就会说我们不够内行。"稍稍停顿一下，迪利斯通接着对女秘书说："我相信你能把这件事做得非常出色。"

从那之后，女秘书接受了迪利斯通的建议，自己准备了一个记错本，把拼错的词都记在上面。慢慢地，她的书信中几乎没有拼写错误了。

从上面的事例可以看出，建议和鼓励比批评或指责更能发挥威力。过多的批评、指责只能让对方产生抵触情绪，而不是把心思花在改正错误上。但是鼓励和建议是不同的，它们具有建设性，能够给人力量和信心，从而让人快速地改正自身的错误。

也许有些女士会说："卡耐基先生，你说的这些道理我都明白，不过，当看到别人犯错误的时候，我总是抑制不住自己，马上就对对方提出批评。"的确，我们大部分人都容不得别人犯错，一看见别人犯错马上就批评对方。如果想改掉这个习惯，可以采用下面的方法：在批评对方之前，先想想自己的错误。这样，你就不会贸然批评对方了。

爱丽斯的小儿子今年 12 岁。有一天，爱丽斯发现他正在学抽烟。这让爱丽斯非常生气，她本想批评儿子一顿，但是想到自己以及丈夫都吸烟，是没有权利批评儿子的。于是，她平静了一下心情，然后对儿子说："安第斯，我在你这个年纪的时候也开始学抽烟，慢慢地染上了烟

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

瘾，直到现在，我也没有把抽烟的坏习惯戒掉。你看，我常常咳嗽，这都是因为抽烟引起的。如果你抽上两年，你的情况会和我一样。”

安第斯想了一会儿，觉得妈妈说得非常对，就不再学抽烟了。现在好几年过去了，安第斯一直没有抽烟，也没有想抽的意思。

各位女士，经常批评和指责别人是一种很不好的习惯，它会妨碍你的人际关系。所以，以后再看到别人犯错误的时候，不要马上指责他，而是要想一想，自己是不是也犯过同样的错误。即使自己没有犯过这样的错误，也不要指责对方，而要多给对方鼓励和建议。这样，无论是对你还是对他，都能起到积极的作用。

倾听是对别人最好的恭维

倾听是我们对别人最好的一种恭维方式。我们每个人都有表达的欲望，当你成为一个合格的倾听者的时候，他会情不自禁地喜欢上你。

前些天，我应约参加了一个晚宴。在这些参加晚宴的人当中，有一位先生在植物学方面非常精通。我从来没有和植物学家谈过话，因此他对我来说非常有吸引力。于是我坐在椅子上，静静地听他讲大麻、室内花园以及如何养殖马铃薯。我提到自己有一个小花园，他便非常殷勤地告诉我如何解决那些常见的问题。

我们两个人整整谈了三个小时，直到晚宴快要结束的时候，那位植物学家仍然意犹未尽。在和主人道别的时候，他对我极力恭维，并

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

且还说我是一个“最有趣的谈话家”。

一个最有趣的谈话家？可是我在那次宴会上说的话并不多啊。而且我对于植物学的认识并不比对企鹅的解剖学要多。不过，我做到了一点：静静地听他讲话。正是因为我对他的讲话产生了兴趣，而他也觉察到了这一点，因此变得非常高兴。

各位女士，我不知道你们是否注意到了，倾听别人讲话是对他们最好的一种恭维方式。我们每个人都有表达的欲望，当你做一个合格的倾听者的时候，他就会情不自禁地喜欢上你。

世界上很多成功的人，都懂得倾听别人讲话。例如马克先生是一家报社的记者，他做过的名人访谈简直数以千计。更为神奇的是，他在采访完这些名人之后，还和他们成了好朋友。马克先生是怎样获得他们的好感的呢？其实很简单，就是认真地倾听他们的讲话。马克先生曾经说过：“现在很多人之所以不能给他人留下好印象，就是因为他们不懂得聆听别人的讲话。一些大人物曾经告诉我，他们喜欢善于倾听的人而不喜欢善谈的人。但是对于某些人来说，让他们去聆听简直比让他们去说话还要困难。”其实，不仅仅这些大人物要求他人善于倾听，一些普通人也有这样的要求。《读者文摘》中就曾经写过：“许多人找心理医生并不是为了看病，他们只是想找到一个倾听者。”

但是在生活中，很多人都不明白这个道理。他们总是拼命地表达自己，而不给别人说话的机会。尤其是遇到批评埋怨的时候，他们不懂得去倾听，而是尽自己的全力去反驳。这样做是不对的，因为在很多时候，倾听所起的作用比反驳要更大。我的好朋友乌顿先生就曾经说过：“那些挑剔的人，甚至最激烈的批评者，常常会在一个有忍耐、有同情心的倾听者面前软化降服。所以，即使那些挑衅者像毒蛇一样张大嘴巴吐出毒物，我仍然会耐心地倾听下去。”

下面，让我们看看乌顿先生是如何利用倾听“降服”一些批评

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

者的。

乌顿先生是一家服装专卖店的老板。有一天，他正在内室休息，听到一个顾客和自己的店员吵了起来。

原来那位顾客昨天从这里买了一套衣服，回到家之后，他发现衬衫的领子被弄黑了，而且上衣还褪色了。这让他非常失望。第二天，他找到这里，对卖给他衣服的店员诉说事情的经过。但是还没等他说完，那个店员就打断了他："我们已经卖出了数千套这样的衣服，你还是第一个这样挑剔的人。"

听到这句话，那位顾客被激怒了。他和那个店员激烈地争论起来。这时候另外一个售货员也加入进来，他对那位顾客说："这是没有办法的事，所有黑色的衣服都有一点褪色，以前我们卖的衣服也是这样的。"那位顾客的火气更大了，他们的争辩变成了大吵。

这时候，乌顿从内室走了出来。他让自己的店员停止了说话，并且把那位顾客请到了内室，让他把事情的经过诉说一遍。在对方说话的时候，乌顿一句话也不说，只是认真地倾听，偶尔附和一两句。当那位顾客把话说完之后，乌顿说："您想要如何处理这件衣服呢？你说什么我们都可以照办。"

在抱怨完毕之后，那位顾客火气已经消了不少。又听到乌顿这样说，他的火气完全没有了。他对乌顿说："其实这件衣服也不错。既然所有黑色的衣服都掉色，那我就不换了。"说完之后，他非常满意地从乌顿的服装专卖店走了出去。

各位女士，你们发现了吗？当那些店员进行反驳的时候，不仅没有把问题解决，反而让那位顾客变得更加愤怒。而乌顿先生则用静听的方式消解了对方的愤怒，让他非常满意地从自己的专卖店走了出去。其实对于那些批评者来说，他最想要的是被尊重，如果你能够认

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

真地倾听他的讲话，他的内心就会得到一种满足，从而停止自己的批评以及抱怨。一位作家曾经这样写道："一个人注意自己颈上的一颗小痣比注意非洲的四十次地震还要多。"的确是这样，我们每个人最感兴趣的不是别人，而是自己。所以在和别人谈话的时候，我们千万不要忘了，对方对他自己、他的问题、他的需要，比对你以及你的问题要感兴趣一百倍。

幽默让你更受欢迎

这是一个充满幽默感的时代，仅仅依靠朴实的叙述性语言已经不够了。与人沟通的语言需要更加生动、更加有趣、更加幽默。因此，女人必须要学会恰当地运用幽默的语言艺术。

在我刚开始进行演讲事业时，我的听众并不多，容纳上百人的会场上座率不到一半，有些人甚至在演讲刚进行几分钟后便起身离去。那时，我经常责问自己：为什么人们不喜欢我的演讲？难道是我讲授的内容不够丰富？于是在每次演说之前，我都会做足准备，尽量把资料整理得更全面些。但是，结果并没有像我预期的那样得到好转，上座率依然没有什么起色。

后来一次偶然的机会，我在蒙特克莱尔州立大学听了一堂数学课，讲课的是维斯特·伯纳博士，就是他给我的演讲事业带来了转机。数学是大学校园中学生们最不喜欢的课程，伯纳博士授课时却堂堂爆满。当时我实在看不出这个小老头到底具有什么样的吸引力。然而，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

当我听过他的课后，也被他深深吸引了。他能将数学知识结合他幽默的言辞、搞怪的表情以及丰富的肢体语言变成一堂不再乏味的趣味数学课，而大多数学生都喜欢在这种寓教于乐的氛围中学习。我想，这就是伯纳博士成功的秘诀。从那以后，我改变自己长篇大论的叙述方式，尽量让我演讲的语言幽默风趣些。就这样，我的听众逐渐多了起来，而且我也因此越来越受大家欢迎。

假如有人问我："人与人之间最好的沟通方法是什么？"那么我的回答就两个字：幽默。幽默是人与人沟通时最好的润滑剂。一个具有幽默感的人不但更容易获得别人的喜欢和认可，而且可以借助幽默化解人际交往中的很多问题、冲突和尴尬。下面这个小故事就证明了我这一观点：

1727年英法战争期间，法国著名哲学家沃泰尔先生正在英国旅行，然而他不幸地落在了愤怒的英国人手里。"把他吊死！把他吊死！"英国人咆哮着。

沃泰尔被抓了起来，送上绞刑台。幸亏他的英国朋友及时赶来，向人群大叫道："他是学者，不参加政治，不能把他处死！"

"但他是个法国人！"愤怒的人群中有人吼道，"法国人就该死！"两边正在争执不下的时候，沃泰尔举起手臂，说："能不能让我这个要死的人说几句真心话？"场面顿时安静了。沃泰尔对着群众鞠了个躬，说"各位英国朋友，你们要惩罚我，只因为我是法国人。但是各位想想，我生为法国人，却不能生为高贵的英国人，这件事对我的惩罚还不够吗？"

在场的英国人全都笑了起来。就这样，沃泰尔先生居然被释放了。机智的沃泰尔先生用幽默的语言不仅讽刺了自己，同时也讽刺了当时的政治，让被怒火蒙蔽双眼的人们顿时变得轻松起来，进而饶恕了这个法国人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

正如上面故事中所示，幽默常常不正面面对问题，而是采取迂回的方式，因此它不会造成太尖锐的矛盾，往往比正面叙述更能令人接受。幽默出自一个人的机智，反映了一个人的智慧，而这常常能够使对方折服。当一个人叹服于你的幽默感时，往往对你的好感也便产生了，同时也更容易接受你的意见。因此在许多西方国家，幽默感被认为是一种杰出的能力。下面，让我们通过以下两个幽默故事继续来谈谈幽默沟通。

故事一：有位贵妇自恃财大势大，居然要请名指挥家托斯·卡尼先生到她家的花园宴会上演奏小提琴。托斯·卡尼先生在电话里说："可以！一万美元！""什么？一万美元！笑话！"贵妇狠狠地挂上了电话。一万美元在当时可是一个大数目，托斯·卡尼先生显然是喊出一个不可能的数字来反击那位贵妇。但事隔两天，贵妇又打电话给托斯·卡尼先生说："一万美元就一万美元。"贵妇存心要给托斯卡·尼先生难堪，继续说道："但是有个条件，你只准演奏，不准跟我的宾客们寒暄。""什么？"托斯·卡尼先生在电话中叫了起来，"您为什么不早说呢？如果能不跟您的那些宾客讲话，只要五千美元就够了！"结果可想而知，这位贵妇最后并没有请到托斯·卡尼先生为她演奏。

故事二：公司里销售部门经理的职位空缺许久了，办公室里全是非常杰出的人才，大家为此事常争得头破血流。后来，老板居然从别的部门调来了柯拉小姐担任新的部门经理。柯拉小姐上任那天，大家摩拳擦掌，准备给她一点颜色。"凭什么让一个外行来领导我们！"几个原来相互争斗的主管，这时已形成统一战线，团结在一起。

柯拉小姐在就职会上致辞时，她首先面带笑容地向大家深深鞠了一躬，然后说："能到这里来，全要感谢大家，因为这里的人才太多，据说谁当上经理，就是一种惩罚。所以按照以往的情形看，找了我这么一个有运气的笨蛋来。"柯拉小姐的话引得大家笑成一团。柯拉小姐

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

继续说："笨蛋就像个蜡烛的芯，看起来最亮，又在蜡烛的最高点、最中心。其实它最惨，它永远是被烧，还是被烧得焦黑，你们看我这么瘦，能烧多久啊？"大家又笑了。柯拉小姐再一鞠躬，继续说道："要知道蜡烛芯自己是不能燃烧的，全靠四周的蜡油。所以，拜托各位同事，请大家相互合作，让我们部门的蜡烛烧得更旺些，不过千万别把我烧焦了！"一屋子的人早已笑弯了腰，把要修理她的事全忘了。

通过上面的故事，我们可以看出：幽默可以救命，可以还击，可以交友、可以解围。记得有位哲人曾说过："幽默，可以将两个人的距离缩短为最小。"其实，沟通有时只是一转身的距离，而幽默却能完美地完成转身。

各位女士，既然幽默能给你的生活带来这么多积极的影响，那么为何不尝试着让你的言语充满幽默呢？还在等什么，快用幽默点缀你的生活吧！

及时道歉，修补人际裂缝

生活中，谁也避免不了伤害别人或被别人伤害，无论这种伤害是无意的还是有心的，善于道歉和善于接受道歉，都是修补人际裂痕的重要途径。

中国人有句古话："人非圣贤，孰能无过。"的确，生活在这个世界上的每个人对于犯错都是在所难免的，而一个人只有敢于对自己所犯的错误说"对不起"，才能算是一个真正敢作敢为、勇于担当的人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

其实在我看来，道歉更大的作用在于它是一种解决问题的重要方法。当我们伤害别人或被别人伤害时，无论这种伤害是无意还是有心，一句真诚的道歉往往能化解所有问题。

梅丽莎和温纳既是同事又是好朋友，后来由于受别人的挑拨，两人产生误会、发生争吵。当时梅丽莎很不理智，说了很多令人难以接受的话伤害了温纳，两人于是反目为仇，工作上相互挑剔对方的毛病，私底下又向周围人诉说对方的不是。

后来梅丽莎从另一个朋友口中得知事情的真相后，十分后悔，于是鼓起勇气向温纳道歉，梅丽莎诚恳的态度感动了温纳，温纳也检讨了自己，于是两人又言归于好。两人在工作上合作无间，又恢复了往日的亲密。

从上面的故事我们不难看出，梅丽莎和温纳两人从亲密的朋友到敌对的敌人，再到回归为亲密的朋友，其中“道歉”功不可没。生活中擅长道歉的人，即使在工作与人际关系中出现了失误、惹下了麻烦，也能较为容易地将其解决、消除。相反，那些不擅长道歉的人，有时因为些许小事便会使人际关系恶化，令工作陷入举步维艰的境况，让自己吃尽苦头。

再给大家讲一个故事，它是中国历史上非常有名的一个故事，叫“负荆请罪”。

战国时期的赵国，赵王非常看重蔺相如，引起了大将军廉颇的嫉妒。但蔺相如却以大局为重，时时处处让着廉颇。他吩咐手下的人，以后碰到廉颇手下的人，千万要让着点儿，不要和他们争吵。而蔺相如自己坐车出门，只要听说廉颇从前面来了，就叫马车夫把车子赶到小巷子里，等廉颇过去了再走。

廉颇后来认识到自己的错误，惭愧极了。他脱掉一只袖子，露着

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

肩膀，背了一根荆条，直奔蔺相如家。蔺相如连忙出来迎接廉颇。廉颇对着蔺相如跪了下来，双手捧着荆条，请蔺相如鞭打自己。蔺相如把荆条扔在地上，急忙用双手扶起廉颇，给他穿好衣服，拉着他的手请他坐下。蔺相如和廉颇从此成了很要好的朋友。这两个人一文一武，同心协力为国家办事，秦国因此更不敢欺侮赵国了。"负荆请罪"也就成了一句成语，表示向别人道歉、承认错误的意思。

廉颇认识到自己的错误，并用实际行动向蔺相如赔礼道歉，不但没有失掉面子，而且还得到蔺相如的友谊，被传为千古佳话，为后人所敬仰。人与人交往，总免不了有说错话、办错事的时候。当你的言行有失礼、不当之处，或是打扰、麻烦、妨碍了别人，最好的办法就是及时向对方道歉，以求得谅解。在日常交往中，道歉可以冰释前嫌、消除他人对自己的厌恶感，也可以防患于未然，为自己赢得朋友。

道歉也许不能解决问题，但道歉是正视问题、反省错误、解决问题的第一步。所以，各位女士，如果你的朋友对你产生了较深的误会或和你有着一定的隔阂时，一定要及时澄清误会，化解矛盾，让自己的人际关系更和谐。不要认为承认错误就是低头认输的表现，这反而更能体现一个人的勇气与胸怀。因此，当你意识到自己的错误时，请立即承认它！只有这样，你才能修补因你的错误而产生的裂痕！

如果你没有勇气当面道歉，或者本身不善言辞，可以写一封信或留一张字条。或者，在适当的时候，打一个电话给对方，轻轻地说声"请原谅"；甚至在适当的时候，准备一件既含蓄又能明白地表达歉意的小礼品，给对方一个意外的惊喜。总之，女士们，选择你认为最合适的致歉方式，带上真诚出发，该道歉时则道歉，在表现出自己博大胸襟的同时，还将拥有更多朋友的友谊！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第7章
带着喜悦去上班，不做工作的奴隶

人的一生，可以没有很高的名望，可以没有用之不尽的财富，但不可以没有工作的乐趣。工作是人生中不可或缺的一部分，如果从工作中只得到厌倦、紧张与失望，那么你的一生将非常痛苦。因此，我们不要把自己变成工作的奴隶。要时刻铭记：工作不是为了生存，而是为了给生活赋予意义，给生命赋予色彩。

A Woman's Way to Happiness by Carnegie

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

从事你喜欢的工作

如果你只为薪水而工作，你的生活将因此而陷入平庸之中。你找不到人生中真正的成就感。工作的目的虽然是获得报酬，但工作能带给你的远比工资要多得多。

在我的培训班里，有一个苦恼的女学员曾跟我抱怨："卡耐基先生，我非常不喜欢我现在的工作，可是好不容易才找到一份稳定的工作，我又不想放弃。在公司里待着总觉得度日如年，也不想和同事说话。每天早上起床的时候我都会有一种悲观的情绪，问自己今天上班去做什么，为什么要去上班！是留在这里，还是另谋出路呢？天哪，我该怎么办呢？"我给她的回答是："做你自己喜欢的事吧。"

如果一个人的工作他并不喜欢，那他就会轻视自己的工作，而且总是抱着应付了事的态度，无法从工作中享受到乐趣，也不愿和身边的同事好好相处。这样一来，他会觉得自己的工作既辛苦又烦闷，那么他的工作绝不会做好，这份工作也无法发挥他内在的潜力，继续做下去又有什么意义呢？可是，在社会上有许多人并不尊重自己的工作，他们不是把自己的工作看成开创事业的基石，而视为衣食住行的保障，认为工作是生活的代价，是不可避免的出卖劳动，是自己的命运沦落，是迫不得已的行为，这真是值得我们反思的事情。

女士们，我想说的是，要获得成功，开创自己的事业，选择自己喜欢的工作是关键的一步。一个人之所以对工作充满热情，是因为他觉得这个工作需要他，通过工作他可以实现他的理想。这样一来，他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

会觉得自己做的每一件事都跟理想越来越接近，效率也会越来越高。他便会越来越喜欢他的工作，并且乐于工作，同时他对工作的要求会越来越高，就会得到更多人的肯定与支持，这时候他会更充满热情，浑身散发出迷人的魅力——这是一个良性的循环。

美国亿万富翁、钢铁大王洛克菲勒也是由衷地喜欢自己做的事，他曾这样说："我永远也忘不了我从事的第一份工作——送报员的经历。那时，天刚蒙蒙亮就去取报纸。印刷厂里还在点着煤油灯，只有几个工人帮我搬运，但那份工作从未让我感到枯燥乏味，反而很令我着迷喜悦，连浓重的油墨味道都不能让我紧起鼻子、皱起眉头。我送报的每个家庭对我都非常满意，也非常喜欢我。我从未经历过失业，这并非是我运气好，而在于我从不把工作视为枯燥无味的苦役，总能从工作中找到无限的快乐。"洛克菲勒在给儿子的信中也这样说："如果你把工作当成一种享受，人生就是天堂；如果你把工作当成一种劳役，人生就是地狱。"

那么，怎样选择有潜力并且喜欢的职业呢？世界著名的"优势理论"是这样认为的：只要你能识别和接受自身的天赋和性格，配以必要的知识和技能，而且寻找需要你所具备天赋和性格的岗位，持续地使用它们，并坚持下去，就有望成功，有望建立幸福的人生。这个理论被成功职业指导中心称为"成功第一定律"。

在你准备进入某公司工作之前，一定要对其进行全面的了解，这是非常重要的。如果你盲目地选择了一个自己并不喜欢的工作，那你一定会后悔并且在这个行业中一无所成。

你们也许会说，做自己喜欢的事说得容易啊！生活的压力、环境的迫使，有时候不得不做自己并不喜欢的工作。人得先活着，解决温饱，然后才能谈到乐趣，谈到做自己喜欢的事情啊。的确，并不是每个人都能找到一份自己喜欢的工作。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我这里有一个办法，可以让你改变当前的状况。什么办法呢？那就是假装喜欢自己的工作。这听起来似乎很荒诞，却能有效地缓解你在工作中的疲劳，让你在工作的时候不再像以前那样疲惫。在1800年前，罗马皇帝马可·奥勒留曾经说过："我们的生活就是由我们的思想形成的。"只要你假装喜欢自己的工作，并且充满积极向上的思想，就会发现你的工作并不是那么讨厌，甚至还会对它产生一些兴趣。这样，你就不会像以前那样容易产生疲劳了。

让我们来看看维莉·哥顿小姐的例子吧。

维莉·哥顿小姐是我的一位女学员，她和艾丽莎一样，也是一家公司的秘书，干着相似的工作。开始的时候，她对自己的工作充满了抵触情绪，每天去上班的时候都非常不情愿。正因为这样，她每天都感觉非常疲惫，即使休息一个晚上，第二天仍是非常累。有一段时间她甚至想要辞掉这份工作。

后来，维莉·哥顿小姐向我诉说了心中的苦恼。她告诉我，现在她心力交瘁，每天都在透支自己的体力。我对她说："尽管你不喜欢自己的工作，也要假装喜欢它，并且努力去寻找工作中的乐趣。这样你就不会再抵触这份工作了，疲劳也不会轻易地找到你了。"

维莉·哥顿小姐接受了我的建议。她努力去寻找工作中的乐趣，尽量让自己喜欢这份工作。她每天和自己竞赛，并且尝试着在第二天打破第一天的纪录。慢慢地，她发现自己的抵触情绪减少了，工作效率也大大提高了。从那以后，她再没有感觉这份工作有多么劳累，总是轻而易举就能完成它。

各位女士，从上面的事例可以看出，如果你假装对自己的工作感兴趣，一点点的努力就会使你的兴趣变成真的，让你每天都精力充沛。女士们，只有喜欢一件事情，我们才会用心去做，才会有激情，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

才能创新，才能享受生活！如果你是做化妆品的，你都不喜欢自己公司的产品，又怎么能取得好的效果呢？所以，如果你不喜欢自己的工作，请你慢慢培养兴趣，仍然不行的话就请放弃！

敬业，最完美的工作态度

有些人看到他人工作出色时会说："那是天分！"有些人看到他人屡屡加薪时会说："那是运气！"有些人看到他人升迁时会说："那是机缘！"当一个人把自己的平庸用天分、运气、机缘等说辞来开脱时，他注定会平庸一辈子。

职场中，有的人可以成为公司里的核心人物，受人器重，令人艳羡；有的人却平平淡淡，碌碌无为；还有的人自命不凡，满腹牢骚……每个人都有不同的职业轨迹，如果一个人将自己的平庸归咎于天分、运气、机缘，那么他注定会平庸一辈子。要知道，这个世界上除了少数的天才外，大多数人的禀赋都相差无几，而且幸运女神也不会永远眷顾一个人，在机遇面前大家也是人人平等的。那么到底是什么原因令人们的职业轨迹产生如此大的差距呢？其实答案很简单，我认为只有两个字：态度。

在当今社会，人除了要有竞争能力与智慧外，也要有竞争态度。因为一个人的态度会直接影响他的行为，决定他对待工作是敷衍了事还是尽心尽力，是安于现状还是积极进取。曾经有一个学员问我最完美的工作态度是什么，我回答他两个字：敬业。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

下面给大家讲一个关于我的女学员格瑞斯小姐的故事。

格瑞斯小姐在一家汽车销售店工作，每天都要接待几十名前来咨询购车的顾客。她已经在这里工作了五年，依然是一个处于最底层的销售员，对此她自己也十分疑惑，常常跑去问经理："为什么后来的新人都爬到我头上去了？"每次经理都会说："你还需要好好工作！"经理的回答在格瑞斯小姐眼中更多的是一种敷衍。她依然按照自己一贯的态度工作。

那么格瑞斯小姐工作时的一贯态度是什么样的呢？下面我们就来具体看看。

在格瑞斯小姐刚到这里工作的第一个月，有一天，一位顾客在办理完购车手续后将一份保险合同落在店里。不久，顾客就打来电话说自己晚些时候过来取，然后经理随手把那份合同交给格瑞斯小姐保管。格瑞斯小姐将合同和自己的私人物品放在一起后便做自己的事情去了。那位顾客因有事当天并没有来，格瑞斯小姐也把合同的事情抛在了脑后。当那位顾客来取合同时，格瑞斯小姐已经想不起来自己把合同丢在哪儿了，她翻遍自己的储物柜也不见合同的踪影。这件事令那位顾客十分生气，经理差点要解雇格瑞斯小姐。

还有这样一件事：一天，经理让格瑞斯小姐去一个客户家里送一个零件，并要求她中午之前务必送到。对于这份差事，格瑞斯小姐很不乐意，因为那时正值盛夏，30多摄氏度的高温令人动都不想动。于是，格瑞斯小姐就开始编造自己身体不适的理由婉拒经理的任务。精明的经理并没有被格瑞斯小姐骗到，还是坚持让她去送，不过同意让她提前两个小时下班回家休息。就这样，格瑞斯小姐懒洋洋地踏上了去往客户家的路。客户家虽然有些远，但来回三个小时也足够了，而上午出发的格瑞斯小姐临近下班时才回来，回来后还跑到经理那里抱怨说路程太远了。其实，格瑞斯小姐中午送完零件后便回家避暑去

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了，快到下班时她想起要给经理一个交代才回到店里。

格瑞斯小姐在工作时还发生过很多类似的事情，偷懒、说谎、推卸责任都是她惯用的手段。虽然她经常能蒙混过关，但大家对她的印象都不好，所以工作多年的她仍然领着最低的薪水，做着最底层的工作。

读完上面的故事，估计大家都能明白格瑞斯小姐工作五年都无法升职的真正原因了，同时也能体会到经理所说的"好好工作"并不是敷衍她。我认为格瑞斯小姐没把工作丢了就已经是一件值得庆幸的事情了。

无论从事什么行业，做什么工作，做好工作的前提和保障就是需要拥有一种敬业的态度，即用一种恭敬严肃的态度对待自己的工作，一心一意，认真负责，任劳任怨，精益求精。

对于如何更好地秉承这种态度，我还要给各位女士几点建议。

（1）学会用勤勉的态度对待工作，脚踏实地，无怨无悔。

（2）要有责任感。每一个职位所规定的工作任务就是一份责任。大家每从事一项工作就应该担负起这份工作的责任。

（3）工作中无小事。不屑于做小事的人做起事来都会十分消极，因此也很难成就大事。大家要学会"以小见大""见微知著"，从做小事中得到认可，赢得上司的信任，从而为自己争取到干大事的机会。

（4）有些事，不必等上司交代。虽然听命行事的能力相当重要，但个人的主动进取精神也须加以重视。在没有人要求你、强迫你，而你能自觉、出色地做好本职工作时，上司定会对你刮目相看。

（5）接受工作的全部，不只是益处和快乐。不可否认，人都有趋利避害、拈轻怕重的本能，但在工作中上司更看重的是下属对责任的担当。因此，各位女士不要挑三拣四，不要对自己的工作环境、工作任务表示不满。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

女士们，敬业的工作态度是你们在职场中最有力的竞争力，是你们在众人中脱颖而出的砝码。拥有它，秉持它，你们将在竞争激烈的职场上走得更高、更远、更顺利。

有目标才有好人生

人活着要有生活的目标：一辈子的目标，一段时间的目标，一个阶段的目标，一年的目标，一个月的目标，一个星期的目标，一天、一小时、一分钟的目标。

有句谚语是这样说的："没有目标的船，永远遇不上顺风。"在生活中也一样，只有确定了目标，我们才能朝着正确的航向全力以赴地前进；也唯有确立心中的目标和方向，你才不会有不知何去何从的茫然感。

尤其是女性，在成长过程中一定要有人生目标。没有目标的生活将是索然无味的，所以不要再成天围着家务、孩子、丈夫团团转，留一些空间给自己，想想自己的人生究竟需要的是什么，只有确立了人生目标和前行方向，才会有美满的家庭生活和事业成功的机会。

女士们，一个人有了目标不一定会成功，但没有目标就一定不会成功。所以，一旦你们有了自己的梦想、目标，请你们全力以赴地去完成它，就如玛丽安娜一样。如果你们开始思考自己到底想要一个怎样的人生，设立一个怎样的目标，那么你们实际上就已经和过去浑浑噩噩、平凡度日的自己有了本质上的差别。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

女士们，在清楚这些之后，希望以下这些建议能帮助你制定一个可靠的人生目标。

第一，写出一个你的人生目标的清单。这个清单一定要是如果你愿意投入精力去做就可以实现的。比如：你这一生真正想要的是什么？哪一件事情是你突然发现没有时间去完成的时候会后悔不已的？做成哪件事情会让你的人生变得更加有意义？这些都是你的人生目标。把每个这样的目标写下来，如果其中任何目标只是达到另外一个目标的关键步骤，把它从清单中去掉，因为它不是你的人生目标，只是过程。

第二，对于每一个目标，你需要设定一个你认为合适的时间限制。比如你要有一个十年计划、五年计划，还有一年计划。其中一些目标可能会有“搁置期”，因为你的健康、经济状况、现实困难等，所以我们要面面俱到地去考虑。

第三，把所有目标的完成时间都写在你的进程表上。在一年的结尾，回顾你在这一年里所做的，划掉你在这一年里已经完成的，写下你在下一年里需要完成的。

有位哲人曾说，人若想有序地进行自己的人生规划，他就应该随时审视完成此项规划所采取的步骤。也就是说，他如果立志成就伟大的事业，就必须做详细的计划，只要稍稍扫视这份生涯大纲，便可激励自己展开必要的行动，避免走上歧途。

强者的生活是被强而有力的志向所驱动的，唯有了解自己的人生意义，并找出生命中对你最有价值、最具吸引力的目标，然后朝着目标向前走，人生才能充实完整。因此，想要成功，首先必须有一个明确、清晰、实际可行的理想，那就是目标。女士们，我希望你们每个人都能确立一个目标，并相信自己一定可以达成，想象着你们将会因此而成功，你们便会有无穷的动力，勇往直前。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

幸福是种追求，心动还要行动

你处理问题的时候，犹豫、担心、恐惧这些心态不会起到任何积极的作用，反而会让你变得裹足不前。相反，当你真正地积极行动起来的时候，你遇到的问题才能解决，你才能一步步前进。

C.W.卡尔维思是一位大型机械公司的总经理。他是一位退伍军人，没有接受过大学教育，刚刚退伍的时候也没有任何工作经验。不过，他仅仅用了15年时间就开办了一家大型机械公司，个人资产也达到了五六百万美元。这是让人非常吃惊的，究竟是什么原因让C.W.卡尔维思在这么短的时间内获得了如此巨大的成功呢？

一周前，因为一个偶然的机会，我在一次晚宴上遇到了他。虽然以前我们没有见过面，但是我们的谈话非常愉快，因为我们两个人都喜欢爬山以及钓鱼。另外，他还看过我写的那本《人性的弱点》。因此我们两个人有很多的话题可谈。

在宴会上，我对他说："C.W.卡尔维思先生，很多人都奇怪，你竟然在这么短的时间内获得了这么大的成功，你获得成功的秘诀是什么呢？"C.W.卡尔维思稍稍沉思了一下，说："卡耐基先生，我没有什么成功的秘诀。如果非要说的话，我认为我的长处就是在遇到问题的时候，懂得积极行动起来，而不是犹豫不决、担惊受怕、生怕自己犯错误。我认为，积极行动是成功的基础，如果你一味地等待，就很可

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

能一事无成。所以，我总是培养自己的主动性，在问题发生的第一时间解决它。”

说到这里，C.W. 卡尔维思顿了顿，接着说："其实这个道理我们每个人都明白，但是很少有人能够做到。如果不是我的老板在15年前指导我，我恐怕也做不到，更不要说取得今天的成绩了。”接着，C.W. 卡尔维思先生讲起15年前的事情。

从部队退伍后，C.W. 卡尔维思陷入了一阵恐慌。他没有上过大学，更没有任何工作经验，很难找到一份工作。每天他都躺在床上发愁，不知道如何才好。

就这样，他在家里整整待了半个月，也没有想到好的出路。后来他的妻子对他说："你还是到外面走一走吧，你待在家里是没有任何出路的。”他听从了妻子的劝告，到一些招聘公司去应聘。但是非常遗憾，十几家公司都拒绝了他，最后他只好在一家机械公司当了一名搬运工人。

这是一份非常辛苦的工作，很多人都不愿意干。不过 C.W. 卡尔维思是一个不怕辛苦的人，每天他都很努力地工作，公司老板很赏识他。18个月后的一天，当他正在搬运机械的时候，他的老板找到了他，要把他提升为重型柴油机械部的工头。

听到老板要提升自己，C.W. 卡尔维思有些高兴，但更多的是担心和忧虑。要知道，他根本没有任何管理经验，又怎么能够做好这份工作呢？但是他也想获得提升，于是他硬着头皮答应下来。在成为工头之后，他心中的担忧更多了。每天上班的时候，他都感到一种无形的压力，他不知道自己该做什么，也不知道自己应该如何做。只要一到上班时间，他立刻就被忧虑和担忧包围着。

终于，他所担心的事情发生了。有一天，他刚刚来到公司，就有工人告诉他，他所负责的四台引擎机全部坏掉了。C.W. 卡尔维思听到

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这个消息之后，完全不知道该怎么做，感觉自己的头都快炸开了。

没有办法，他只能向老板汇报了这件事，并等着老板责骂自己。但是出乎他的意料，老板只是淡淡地说："马上修好它们。"

C.W.卡尔维思心中的担心和恐惧在那一刻烟消云散了。他找来机械工，只用半天时间就把那四台引擎机修好了。尤其重要的是，这件事也改变了他处理事情的方法。他明白了，当事情发生的时候，忧虑和担心是不能够解决任何问题的，只有积极行动起来才能获得一个好的结果。从那以后，他不再担心任何事情，而是积极行动起来，在问题出现之前进行预测，在问题出现的时候马上解决它。正是因为改变了处理问题的方法，他获得了很大的进步，仅仅用了两年时间就晋升为公司的经理。又过了三年之后，他开办了自己的公司，并且逐渐达到了事业的巅峰。

各位女士，从C.W.卡尔维思的例子可以看出，在你处理问题的时候，犹豫、担心、恐惧这些心态不会起到任何积极的作用，反而会让你变得裹足不前。相反，当你真正地积极行动起来的时候，你遇到的问题才能解决，你才能一步步地向前进。

对于公司负责人来说，他们都喜欢那些主动性强的员工。"威泰"食品公司的老板斯坦台泰德先生曾经说过："我喜欢那些主动性强的员工。在问题发生之前，他们会小心谨慎地预测，而在问题发生之后，他们能够马上行动起来，把问题马上解决掉。现在这样的员工非常少，大多数员工都等着老板去指派或者问题发生之后坐在那里发愁。这样的人很少能在事业上取得很大的成就，只有那些积极行动的人才能获得事业上的成功。"

各位女士，我希望你们在看完这篇文章之后，马上积极行动起来，做一个主动性强、有执行能力的人。这样你们才会受到老板的青睐，在事业上获得极大的成功。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

成功来自高效的工作习惯

俗语说“活到老学到老”，好的工作习惯在事业成功的诸多因素中能够占到一半以上的功劳。其实任何好习惯的养成时间都不会晚，早点修正自己的习惯就能早点享受到好习惯带来的收益。

培根曾说：“人的思考取决于动机，语言取决于学问和知识，而他们的行动则多半取决于习惯。”习惯的力量是无法衡量的，它甚至可以主宰人们的命运。一些不良习惯的延续会让人们被生活所奴役，成为人们提高工作效率与获得事业成功的大敌。而好的习惯却可以使我们受用一生。尤其是在工作中，“每天多做一点”的工作态度会使你从你的同事中脱颖而出，不管你是普通员工还是上层管理者，你的上司和你的客户都愿意信赖你，给你更多的机会和报酬。

几年前，我非常幸运地在一次朋友的聚会上遇到了辛迪女士，并和她攀谈起来。辛迪女士是一位职业咨询老师，很多刚毕业的年轻人都从她那里获得帮助，从而找到了适合自己发展的行业，并且大多数人都取得了不错的成绩。还有很多年轻人在工作中遇到了一些问题，也是辛迪女士帮助他们解决的。

在交谈中我问她：“您觉得想要在工作中取得成功，首先必须做的是什么呢？”辛迪女士不假思索地说：“卡耐基先生，在我看来，首先必须做的是培养好习惯。事实上，工作上的好习惯比什么都重

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

要。我遇到过很多年轻人，他们本来非常优秀，但是因为工作习惯不好，大大地降低了他们的工作效率。所以，我认为一个年轻人刚刚进入社会，首先要做的就是培养良好的工作习惯。”

可见，良好的习惯可以大大提高我们生活和工作的效率，是我们成功的必要保障。根据调查显示，当问及失败的可能原因时，几乎每个人都认为“坏习惯是失败的重要原因之一”，例如工作中很多人都有的不良习惯——拖沓就非常普遍。大多数人总是在想，今天的任务量已经很大了，剩下的等明天吧。我们总是在想：干吗让自己这么累呢？休息一下又怎样，其他同事不是也一样在休息吗？我们总是在想，这周已经完成任务了，虽然已经有了一个新的创意，但是完全没必要现在给老板，还是等他没有安排任务的时候再拿出来吧。于是，我们总是把原本今天可以完成的事情拖到明天做，明天又拖到后天。我们以为时间会等我们，可是我们错了。习惯若不是最好的仆人，就是最差的主人，而我们都把习惯供奉成了最差的主人。有这么一则小故事：

麦克和哈瑞是老朋友，他们也是邻居。他们的家在离村子几公里远的山坡上，那里景色秀丽，而且每到春天的时候，郁金香与松叶所散发的清香就会弥漫整个山谷，惬意极了。然而不尽如人意的是，在通往他们两家的路上，有一棵梧桐树挡在路中，每次开车经过时，他们都不得不绕过它。

一天麦克和哈瑞在路上相遇了，他们商量要把这棵树砍掉，哈瑞说那明天就动手。“可是……可是我明天要去城里买一些生活必需品，”麦克说。“那么就过几天好了，这本来就是件很容易的事情。”哈瑞耸了耸肩说。

然而事情的发展并没有像哈瑞所想的那样。几乎每次谈及此事，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他们都会有一些其他的事情要去处理。就这样，日子一天天地过去了，三年、五年、七年、二十年……当他们头发花白的时候，两位老人再次在梧桐树旁相遇了。

“老伙计，我想我们真的应该把这棵碍事的树砍掉了，不然孩子们在这开车会出事的。看，这家伙的体形越来越大了，快占据了半条路的空间。”麦克望着已经长得粗壮如柱的梧桐树说。“是啊，这么久了，我们还是没空去砍掉它，这回我们该用锯子锯喽！”哈瑞边说边蹒跚着向家里走去，他决心用小钢锯锯断它。

可是，这时他们发现已经没力气去拉动那把小钢锯了。

在工作中我们不难遇到上述这种懒散地对待工作、没有良好工作习惯的人，他们做事往往犹豫不决、举棋不定、拖泥带水。而良好的工作习惯要求我们有一种雷厉风行的办事作风，清醒及时地处理好工作中的每个细节。一味地拖沓将毫无工作效率，在拖延的过程中我们耗去了所有的时间、精力。

正如莎士比亚所说的：“不良的习惯会随时阻碍你走到成名、获利和享乐的路上去。”女士们，我希望你们能拥有良好的工作习惯，能主动负责地投身到工作当中，并最终取得成功。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

打造办公室人际关系网

每个人生存在这个世界上都不是一个独立的个体，人与人之间有着密切且复杂的关系。一个人在关系网中处理得当，那他就会得到大家的肯定、认识更多的人，同时也被更多的人所认识。

曾有专家指出，我们达成理想的标准因素是由10%的成绩、30%的自我定位以及60%的人际关系网络组成的。事实上，想要在事业上如鱼得水，不仅要靠在办公室里取得的工作成绩和在学校里获得的专业知识，我们还要有较强的公关能力和良好的关系网，这样才能在职场上游刃有余并魅力无穷，而在这其中人际关系网是最重要的。

劳拉毕业于一所名牌大学，当初公司招聘考核的时候，她是以第一名的身份进来的。工作了几个月之后，劳拉的才能完全显露出来。对于主管交代的任务，她每次都会以最快的速度完成并且很少出现错误。甚至在公司工作过几年的员工办事效率也不如她。

劳拉的确很聪明，但她是一个非常骄傲的人。早上上班，她从来不主动和同事打招呼，而且在工作中经常苛刻地批评别人。因此，公司里的很多人都不喜欢她，不愿意和她一起工作。

在公司工作一年之后，因为成绩出色，公司老板准备重用她。在提拔之前，老板询问了经理的意见。因为劳拉平时非常骄傲，不理睬别人的意见，经理对她非常不满，便说："劳拉小姐工作能力虽然强，但是我认为她不适合做这个职位，因为大家都不愿意和她在一起工

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

作，她在公司的人际关系很不好。”老板仔细想了想，最终还是没有提拔劳拉。

劳拉的能力是毋庸置疑的，却最终没有得到提拔。原因就在于她的人际交往出现了问题。每个人生存在这个世界上都不是一个独立的个体，人与人之间有着密切且复杂的关系。一个人在关系网中处理得当，那他就会得到大家的肯定、认识更多的人，同时也被更多的人所认识。所以说，女士们，如果你们希望在职场上有好的发展，就一定要打造一个成功的人际关系网。

那么，我们需要怎么做呢？

第一，要与同事融洽相处。在工作中，要从别人的立场看待问题，帮同事处理好相关的工作，切忌推卸责任。别人也许会犯这样那样的错误，但他们往往并不能意识到或是并不是有意的，因而不要刻意地责怪他们，要试着去体谅他们并适当提醒自己：“或许我以后也会犯相同的错误，那时我该怎么办呢？”那么，你就可以避免烦恼，既平衡了自己的心理，也处理好了同事之间的关系。

对于利益也一样，同事之间的利益纷争在所难免，所以经常会发生一些矛盾。我建议各位女士不要把你的利益看得过重，而是应该适当舍弃一些利益。这样，以后想为难你的人就少了，而且在你放弃了自己的利益之后，对方不仅会对你充满感激，下次遇到相同的情况他也会主动放弃自己的利益，以表示对你的谢意。

如果你近期“高升”了，要记得谨慎、谦虚，不要目中无人。因为与你的前任相比，你只是一个初学者。即使你在原来的岗位上做得已经非常好了，但在新的岗位上未必也会做得那么出色。最初的期望值不可太高，虚荣心不能太强，以免因小失大。

另外，对于降职的女士们也一样，不要自暴自弃、消极对待，更不能听天由命。要充分吸取教训，充分了解自己的不足，并对自己的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

能力做出适当的评价，养精蓄锐，努力去补充知识，等待机会“反击”。

第二，与领导的关系要和睦。要清楚上司与下属之间的关系原则，尊重上司的领导地位，这会给你的上司留下一个好印象。无论你与上司私底下的关系有多好，在工作场合说话与办事都要掌握分寸，注意维护领导的形象和权威。不要当着其他员工的面讨论你们的私事或者随意开玩笑。

女士们，我希望你们在公司与人相处、交流时都能设身处地、多从对方的角度出发，替他人着想，说话的语气、态度要诚恳，只有这样才能拥有一个良好的人际关系网。

身在职场，别过分张扬自己

嫉妒是一把锋利的刺刀，最后不是插在别人的身上就是插进自己的心里。要想消灭嫉妒心，最好的方法是表明自己的目的在于追求事业成功而不是追求名声。

现实生活中，如果你是个优秀的女人，那你可能随时都有被人嫉妒的危险。之所以说它危险，是因为当嫉妒上升为职场上的明争暗斗时，对手将会不择手段地排挤你、打压你。面对这种情况，不要绞尽脑汁地去计较，让他一步才是聪明的做法。

我妻子有位同事叫丽莎，也是她的好朋友。丽莎绝对是位好命的女士，美貌、智慧、修养均不逊色。听我妻子说在丽莎生日那天，有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一位开着豪华轿车的绅士来他们公司向丽莎求婚，这让公司里所有的女同事都羡慕嫉妒不已。有的女同事说话酸溜溜的，有的脸色还阴沉着。可丽莎表情凝重，一副不知所措的样子。我妻子问她怎么了，她说："这个男人虽然很优秀，可是他有过一段失败的婚姻。"听到她的话，大家的态度马上发生了变化，女士们都成了情场上的白衣天使，纷纷去安慰她，对这桩婚姻的祝福或支持都带上了加倍的真实性。

在去卫生间的时候，一位同事问她："自己的事情自己清楚就好，告诉她们干什么呢？还让她们看笑话。"丽莎却笑得很开心："这样留点儿遗憾，会让大家心里舒服很多。"

女士们，这便是智慧。愚笨的女人会把自己七分的幸福夸张成十分，而聪明的女人会把十分的幸福浓缩成七分。所以，女士们请记住：可以出类拔萃，但不可以一枝独秀。

女人之间的嫉妒源于很多方面，包括爱情、家境、美貌、工作等，其中最常见的就是源于工作。

凯利在一家服装设计公司上班。因为她精明能干，创意新颖，很快得到了老板的重视，被提升为主管。她虽然升职加薪了，却愁眉苦脸的。原来，她因为提升遭到了很多人的嫉妒，特别是那些早她几年进入公司的老员工。现在，同事们基本上都开始疏远她了。

最开始的时候，凯利以为是自己做了主管后与原来的同事产生了距离感，可后来她才发现，原来同事们都是故意不理她的。她曾无意间听他们说："凯利不过刚来半年而已，她凭什么升为主管啊，我们都来三年了。不知道她耍了什么卑鄙手段，把老板迷惑了，要不怎么会提升得这么快？"

他们的话使凯利觉得很委屈也很气愤，因为她从未想过会出现这种局面。幸好凯利是个非常聪明的女人，她并没有放任自流、坐以待

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低,10倍赔偿差价,客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

毙，而是想办法解决问题。这天，她组织了所有人来开会。在会上凯利表扬了同事们的敬业精神，肯定了大家的工作能力。不过，凯利看得出来，并没有人领她的情。这时，凯利也并没有着急，她只是诚恳地说："我想你们一定认为我现在过得很光鲜，其实我真的很怀念以前做普通员工和大家一起奋斗的日子。你们知道吗？每天当你们都下班可以和丈夫孩子欢笑的时候，我却还要留在公司继续加班。家庭的事情我已经忙不过来了，而公司的重担还压得我喘不过气来。风光都是表面上的，我现在压力很大，很容易和家人发生争吵，丈夫和孩子们有时也不理解我。说真的，做一位女主管真的太难了。它并没有人们想象的那么好，如果老板肯再给我一次机会，我一定会选择从前的岗位。至少我可以更好地照顾我的家庭。"起初，女同事们都觉得她虚伪，惺惺作态，可后来她们无意中观察到她所说的都是真的，所以心中不自觉地都同情起她来了。

那段时间过去以后，凯利发现同事们都改变了对她的看法，越来越多的人愿意跟她亲近。还有很多女同事主动为她提供帮助，帮她分担一些工作。另外，同事们还经常一起议论："天哪，我们的凯利真的是太可怜了，与她比起来我们轻松幸福多了。"

女士们，不要以为这是示弱，因为连女王都不会介意把自己讨好丈夫的事情诏告天下，因为这会让人们觉得女王更加平民化，更有女人味、亲切感。其实适当的妥协只是满足人们内心需求的一种方法。至少让她们以为你也不容易，不如她们过得自在。切忌张扬，凡事谦虚为好，以此平衡嫉妒者的心理，这样在职场上你才会游刃有余。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

换工作不如换心情

如果你是个有理想、有志向的人，面对的却是令人毫无激情的工作，那么你可以重新选择更适合自己的工作。但如果你厌倦的是工作这件事，对任何工作都没有兴趣，那么你现在应该做的不是不停地换工作，而是调整一下自己的心态。

我曾读过一则寓言，讲的是两只鸟，一只生存在笼子里，一只生存在林子里。笼子里的鸟三餐无忧，不必经历风雨；林子里的鸟自由自在，有很多朋友。笼子里的鸟十分羡慕林子里的鸟自由，想飞出去；林子里的鸟羡慕笼子里的鸟安逸，想飞进来。后来，两只鸟终于互换了生活环境，可不久它们便都死了。从笼子里飞出去的鸟获得了自由和朋友，但缺乏适应大自然的能力，几场雨后便病死了；飞进笼子里的鸟虽获得了安逸，但不能适应狭小孤独的生活环境，郁郁而终。其实，人在职场也一样，只有适合自己的生存环境才是最好的，好高骛远，不能脚踏实地地奋斗，只会以失败告终。

在我的培训班上，经常能遇到这样的女士，她们对工作总是不满意，于是不断地更换工作。在她们看来，最好的工作永远在下一家公司。每份工作都是干几个月就烦了，认为完全没有发展前途和晋升空间。可真的是这样吗？让我们来看看琳达小姐的例子吧。

琳达毕业于一所名牌大学，大学毕业后她在一家大型工程装饰公司工作，担任经理助理。但是她觉得这份工作非常不如意，因为她不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

仅每天都要加班，工资也不是很高。而且，她只能在半年之后才能涨工资，这让她等得有些不耐烦。于是，她思忖再三，在第三个月的中旬就辞掉了工作。

一周后，她在一家保险公司找到了一份工作，负责那里的业务推广。这次工资比以前高了些，但是干了三个月之后，琳达小姐感觉这个公司没什么前途，便痛下决心辞掉了工作。她希望找到一个有发展前途的大型公司。这次，琳达小姐在一家房地产公司找到了工作，成为该公司的理财规划师。这次她觉得还不错，因为她喜欢这样的工作。但是过了半年之后，她感觉这里的同事很难相处，大家总是发生不愉快。于是她又不想在这个公司待下去了。

此后，琳达又换了好几份工作，但是没有一份工作能让她满意。

各位女士，为什么琳达小姐一直在更换工作，是这些工作都不适合她还是她自身的问题呢？我想你们现在已经有答案了。事业上的奋斗就像爬楼梯一样，如果每当你刚爬到第二层台阶或是第三层台阶时，你就想换个楼梯来爬，那你只能再从第一层台阶开始，等到别人已经接近于楼梯顶层的时候，你会猛然发现你还是在第一层台阶上。

所以，我想告诉各位女士，在你们真的打算换工作的时候，不妨想想你们到底是不喜欢这份工作还是根本不喜欢工作呢？在工作中我们只有充满热情才能取得良好的业绩。如果你是个有理想、有志向的人，面对的却是令人毫无激情的工作，那么你可以重新选择更适合自己的工作。但如果你厌倦的是工作这件事，对任何工作都没有兴趣，那么你现在应该做的不是不停地换工作，而是调整一下自己的心态。去学习一下也不错，可以为自己充充电，说不定在这期间你会发现自己真正喜欢的是什么。

当然，如果你抱着下一个工作会更好的心态来重新选择工作的话，那我希望你打消这个念头。因为你放弃这份工作的原因可能是人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

际关系、个人职业生涯、发展前景等，但当你步入下一个公司的时候，你能保证这家公司没有和之前的公司相同的问题吗？所以说，换工作是有风险的。因此，在你换工作之前，应该先弄明白自己要的到底是什么，有没有能力和足够的精力去挑战新的工作。只有了解了自己的实力和底线，才能找到最适合自己的工作。

调换工作，有的人是出于无奈，有的人是对自己的定位过高，也有的人是想多方面尝试，给自己新鲜感。在这里我希望所有的女士都脚踏实地地从自身实际情况出发寻找自己的人生追求，千万别因频繁地换工作而错失了人生的良机。

要想成功，只能从眼前下手，矢志不渝、坚定不移地奋斗下去。缺少恒心和意志、动不动就换工作是不可能成功的。因此，我希望所有的女士都能多一些成熟稳重，少一些轻浮急躁，努力做好眼前的工作。

薪水不是工作的全部

我们内心对待工作的态度，很大程度上决定了我们是否能对它做出正确的判断——它究竟是令人沮丧的辛苦劳作，还是让我们的灵魂感到愉悦快乐的事。

大家都知道对于赶驴子拉磨的人来说，驴子如果不肯走，抽鞭子是不管用的，最好把一个胡萝卜挂在驴子的眼前。驴子以为只要再往前多走一步，就能吃到胡萝卜，就会一步又一步地向前走着，不知不觉已

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

经绕着磨盘走了好多圈。在这期间，驴子和胡萝卜之间一直保持着一段微妙的距离，胡萝卜恰到好处地被悬在驴子的眼前，既在其嗅觉和视觉范围之内，又可望而不可即，可它始终是促使驴子前行的动力。在人生中也同样，如果我们奋斗的目标只是眼前的胡萝卜，那永远也实现不了我们的人生价值。因为我们的脚步始终是围着磨盘在转，无法前行。

现实生活中的巨大压力和内心的浮躁已经很难让人们为了理想、为了实现人生价值而全身心地投入到工作当中去了。大部分人工作只是为了薪水、为了生存。可是，如果我们工作仅仅是为了面包，那和驴子为了萝卜又有什么区别呢？这样的话人生的价值就会被贬低。

那么，我们究竟为了什么而工作呢？很简单，为了实现自己的人生价值。也只有这样，我们工作起来才有真正的动力。当我们为使命、为使得自己的人生更有意义而非为金钱工作的时候，我们不仅能够获得更多的金钱，还能获得更大的成就感。

“我不为金钱而工作。”著名的银行家约瑟夫非常坦率地告诉记者，他出任纽约交易所的总裁，完全是因为喜欢这份工作，能在这份工作中发挥自己全部的潜力。他认为这才是实现他人生价值的位置，就像他当年就职时所说：“这是一个巨大的机会和挑战，胜任它会给我前所未有的成就感，我深感荣幸。”

在上任之后，约瑟夫以他条理清晰、大刀阔斧的改革，获得了华尔街的高度赞誉。当记者采访他的时候，他总是很专注地倾听，认真地和记者畅谈他的战略和理想。约瑟夫向记者强调，他接受这份工作并不是为了薪水，而是因为纽约交易所是美国金融市场，也是全球金融市场重要的组成部分，虽然在前几年遇到了一些困难，但是现在，他非常有信心帮助纽约交易所保持其在全球金融市场中的地位。事实也的确如此，如果真是因为薪水，他就应该在对面那栋楼里的著名的商业投资银行继续担任总裁，薪水远比现在丰厚得多。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

女士们，或许你会认为约瑟夫是一位了不起的人物，他有着过人的才华，所以他完全可以自己规划自己的人生，可是我们不同，我们只是平凡的人、为了一点薪水而不辞辛苦地工作的人。为了让大家更明白我所要说的，下面我再讲一个真实的故事。

我的夫人此前一直在一家公司做财务打字员，她主要负责在一台陈旧的打字机上打各种烦琐的财务报表。只要到了单位，她几乎每时每刻都在打。财务工作精确是最重要的，可是速度还一点都不允许慢下来。这种工作对任何一个人来说都太烦琐、太枯燥了。

但是，我的夫人从不这么想，相反，她为自己能够尽力做到完美而感到自豪。因为很少有人能像她那样做得一点错误都没有，速度也丝毫不逊色。这份工作虽然很机械，不过是一家公司运转的小环节，但是需要较高的技巧。所以，她很满意自己在工作上的高水准。这让她体会到了成就感，以及自己被工作所需要的自豪感。我夫人说，她的工作能让她觉得骄傲，也让她觉得生活是如此美好，我想这样的人生就是有意义的了。

女士们，我夫人的工作是如此平凡，可是她在这样平淡无奇的工作中找到了人生的动力——那不是为了金钱，只是为了证明自己存在的价值。相反，在生活中有很多人，他们只是把工作当成了生存的一种方式。这些人通常都不满于自己的薪水，工作常常敷衍了事，这对公司来说固然是一种损害，但对自己来说又何尝不是呢？长此以往，无异于使自己的生命失去光彩，将自己的希望断送，一生只能做一个碌碌无为的人。他们埋没了自己的才华，湮灭了自己的创造力，失去了生命的原动力。

其实人生原本可以很精彩，只要你热爱生活、热爱你的工作，在工作中找到你的奋斗方向，不断努力，不断前进，你的人生价值便会体现出来。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

只放电不充电，最终会被淘汰

有很多女士认为走出校门就不用再学习了，其实这种想法是错误的。虽然你不再接受学校的教育，但是人生会要求你不断地自我提升，接受社会各方面的教育，直到自己老去那天为止。

在著名的西点军校中有这么一位老太太，她在七十多岁高龄时再次回到学校完成她年轻时没有完成的课程，终于拿到了学士学位。女士们，一位年逾七十的老太太都能如此进取，不断完善自己，那年轻的你们是不是更应该不断学习、提升自己呢？

在竞争十分激烈的社会里，人们常常发现自己原有的知识很快就会变得过时和陈旧，接着发现这直接影响到了工作和生存。特别是近几年，美国经济不景气，很多公司裁员，就算你已有了几个学位，也不能保证自己不会被解雇。遇到这种情况，很多人往往重新回到学校提升和革新自己，以适应社会的需要。

据英国国家研究委员会调查，一半以上的劳工技能在 2 ~ 5 年内就会变得毫无用途，而以前这些技能的淘汰期是 7 ~ 14 年。特别是在工业界，毕业 10 年后所学的内容还能派上用场的不足 1/4。因此，学习已变成不管在哪个人生阶段都不得不去做的事情了。女士们，你们现在是否已经知道学习的重要性了呢？我们不断地学习，不仅可以自我提升、不被社会所淘汰，同时，也可以让我们在事业上打拼出一片天空，走向成功的巅峰。下面让我们来看看菲林女士的例子吧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

菲林女士是一位铁匠的女儿，从小家境贫寒，她只读完了初中就参加了工作，在一家食品公司做清洁工。她是一个非常热爱读书的人，但是因为没钱，所以很少买书。有一次她替经理打扫办公室，找到了几本有关食品加工的破旧图书，虽然她看不大懂，但是她仍像得到宝贝一样读了起来，一有时间就去读，遇到不懂的就在公司里找人问。

过了半年，这家食品公司招聘工作人员，并且安排了相关的技术考试。菲林感觉机会来了，便也报了名，参加了考试。结果出乎所有人的意料，她竟然在100多人中考取了第二名。一下子，她得到了公司领导的赏识，给她安排了公司化验员的岗位，专门监督食品的质量安全问题。换了岗位以后，她的收入一下子增加了很多，也有钱来买书了。她买了很多有关食品安全的书，一本一本地去研究。两年之后，她对食品制作已经非常熟悉了，给公司提过很多非常有意义的建议。这时，公司的老板已经非常关注她了，升她为公司科研室的室长，专门负责新产品研发的安全问题。当然，她的努力并没有白费，她很快便胜任了这一职位，没有辜负公司对她的期望。

在科研室工作了三年之后，刚好公司经理到了退休的年龄，于是公司老板找到她，让她升任这一职位。开始的时候她有些犹豫，怕自己做不好，但最后她还是答应了老板，因为她认为自己有这个实力。在上任经理之后，她读了很多有关管理的书籍，并且拜访了一些大公司人力资源部的经理，向他们学习管理的经验。结果，这个足足有1000人的公司被她管理得井井有条，每个人都愿意服从她的领导。

女士们，我相信你们都愿意成为像菲林一样的成功者。而成功是需要有所付出的，这个付出就是自己的不断努力、不断学习。生活本是一条没有尽头的路，途中荆棘密布，坎坷不平。我们需要学习各种知识，用知识来填平坎坷，斩断荆棘。在现代社会中，人们比的不是学习，而是学习的速度和能力。你的工作在今天可能不可或缺，但这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

并不意味着明天这个职位仍然还会存在或是不被别人替代。所以我们必须不断地学习，防患于未然，为自己打好基础。

著名的成功学大师莱尼认为：学习是最便宜的投资，时间是最昂贵的投资。的确，我们可以只用几个小时的时间就学到别人用一生总结出来的人生经验，节约了大量摸索的时间，走向通往成功的捷径，何乐而不为呢？

女士们，我希望你们都能有所感悟，在这个竞争异常激烈的社会中能够不断学习，不断充实自己。有很多女士认为走出校门参加工作以后，就意味着不用再学习了，其实这种想法是错误的。虽然你不再接受学校的教育，但是人生会要求你们不断地自我提升，接受社会各方面的教育，直到自己老去那天为止。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第8章

从相遇到相爱，如何走得更稳更幸福

两个人相爱容易，但永远相处得甜蜜、融洽却是一件难事，许多爱情的激情往往被平淡所取代。如果你不懂爱情的方式，不懂男人的心理，不懂如何避开爱情中的盲区，那么你很可能会遭遇到情感危机。爱需要仔细地品味，需要认真地思考，更需要用智慧去经营……只有了解了这些，你才能拥有永恒、美满的爱情。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

会爱的女人最幸福

如果你们不懂得如何与男性相处、如何爱你的另一半，你的爱情和婚姻就不会美满，自己的事业也会受到一定的妨碍。所以，各位女士，你们无论如何都要学会去爱一个人。

各位女士，当你们成长到一定的年龄，就必须要考虑这个问题：应该怎样和男人相处？为什么要这么说呢？因为这个世界上有一半人是男性，无论是在生活还是在工作中，你们都要和男人打交道。如果你们不懂得如何与男性相处，你们的爱情和婚姻就不会美满，自己的事业也会受到一定的妨碍。所以，各位女士，你们无论如何都要学会和男人相处。

那么，男人到底喜欢什么样的女人呢？他们都希望女人能为自己做什么事呢？

当然是喜欢那些能令自己轻松、舒适的女人。各位女士，你们可能认为我是从一群喝腻了香槟酒、又老套又落伍的花花公子那里得来的答案吧？当然不是，让我来告诉你们一个事实吧：

在"二战"快要结束的时候，那些继续留在军营中服役的男人接受了一次问卷调查。在这份调查问卷中有这样一个问题：你最希望婚姻生活给你们带来什么？几乎所有的人都给出了相同的答案：舒适。在他们心目中，最有吸引力的女性不是那些漂亮、有魅力的女人，而是让他们觉得舒适的女人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

看到这个答案，也许很多女性都会觉得失望，因为她们正在通过化妆品以及昂贵的服饰来增加自己的魅力。不过既然舒适是男人们想要的，为什么不给他们呢？你只有这样做，才会让男人更欣赏你并且获得美满的爱情和婚姻——当然，如果你愿意的话，也会结交到很多异性朋友。

现在，我们又面临另外一个问题：怎样才能让男人觉得舒适呢？前些天，我和十几位女性心理学家讨论过这个问题，她们根据自己对男人的经验，并且经过数次的讨论，总结出以下几条规则：

第一，要学会适应男人。各位女士，让我们先来看一个小事例：

吉米和玛贝尔是恋人。在周末，有一部新的戏剧将要上映。吉米约玛贝尔一起去看，玛贝尔轻松地答应下来。但是等到周六的时候，玛贝尔却对吉米说："这个周末我不能去看戏剧了，因为我的新衣服还没有做好。我们还是下周再去吧。"吉米虽然有些不高兴，但是还是答应了。等到了第二个周末，吉米早早地等在楼下，玛贝尔却迟迟没有下楼。她梳洗完毕，换上了新衣服又化了妆，这才走下楼来。而这时候，吉米早已经等得不耐烦了。

各位女士，在生活中，你们是不是做过和玛贝尔类似的事情呢？但是对于吉米以及大多数男人来说，他们实在想不明白，看一场戏剧为什么非要穿新衣服，并且在出门之前花半个小时梳妆打扮。很多时候，虽然他们嘴上没说什么，但是心里已经非常不满了。

各位女士，因为性别的差异，男人和女人在行事风格方面有很多差异。当男人想干一件事情的时候，马上就去执行，而女人则感觉麻烦得多。假如女人不能适应男人的这种风格，男人会觉得女人很麻烦，甚至会因此而变得愤怒。

也许有些女性会不满地说："为什么非要我们适应男人呢？男人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

就不能适应我们吗？”其实这么多年来，男人一直在适应你们：在约会的时候，他们耐心地等你们换衣服；在吃饭的时候，他们认真地聆听你们没完没了的抱怨，尽管他们一点也不想听……当然，这样的事情还有很多。所以，各位女士，你们也应该做出一些改变，让男人更青睐你。

第二，要善于倾听。几乎所有的男人都认为女人的话太多。和女人在一起的时候，男人几乎没有说话的机会。他们只是坐在那儿听女人没完没了地唠叨。

其实男人也有表达的欲望，只是他们被女人抢走了说话的机会，不得不坐在那儿听女人讲话。所以，各位女士，在和男人相处的时候，你们要控制一下自己，多给男人说话的机会，并且认真地聆听他们讲话。这样，你们更容易给男人留下一个好的印象。

很多女性认为，聆听男人讲话就是坐在那里一动不动，直到男人讲完为止。其实这样做是错误的。在聆听男人讲话的时候，不仅要集中注意力，还要表现出积极的态度。例如在男人讲到精彩之处时，要给对方一些回应或者适时地夸奖对方几句。这样，你才能成为一个好的聆听者，从而获得男人的好感。

第三，要有一个好性情。爱情婚姻专家狄克斯先生曾经说过：“男人选择女人的第一要求，就是女人要有一个好性情。”这句话是非常有道理的。如果一个女人喜欢抱怨或者脾气非常不好，是很难受到男士的欢迎的。相反，如果一个女人能够给男人带来更多的快乐，她就很容易受到男士的欢迎。五年前，我雇用过一位女打字员，她的打字速度非常慢并且经常出错。不过大家都很喜欢她，因为她的脸上总是带着微笑，而且从来不害怕别人的抱怨和批评。和她一起工作，你会觉得很愉快，也会觉得非常温暖。尽管这位女士相貌并不是很好，却嫁给了一个很成功的男士。后来，这位男士曾经对我说：“我的妻

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

子不是那种很漂亮、很聪明的女人，但是我非常喜欢她，因为和她在一起的时候，我会感觉很舒心。”

一位男士曾经说过：“我宁可独自一人吃罐装的青豆，也不愿意和一个满面愁容、牢骚不断的女人吃牛排。”这句话代表了大多数男人的心声。

男人最渴望女人的温情

男人是在压力下成长的，他们远比你们想象的更脆弱，如果你爱他的话，那么请你好好地去关心他、安慰他，因为他们内心最渴望得到的就是女性的理解与支持。

一位心理学博士曾经说过：“男人是一种很矛盾的动物，一方面，他们希望自己非常坚强，能够经得住方方面面的打击；而另一方面，他们又是非常脆弱的，他们也希望得到安慰和关怀。但是对于大多数男人来说，他们宁可让自己承受巨大的痛苦和压力，也不愿意主动向别人乞求关怀和安慰。在他们看来，向别人乞求关爱是非常伤自尊的，因为那表示了自己的软弱和无能。”

男人这个称呼，一直以来就与“坚强”“刚毅”等词紧密相连，而“脆弱”“敏感”“温柔”等字眼，看上去似乎与他们不沾边。可事实上，男人确实需要关心，但他们在情感上的内敛注定了他们不会轻易地表达自己，发泄内心的情绪。如果他们表露了自己内心的脆弱以及期望得到关爱，他们觉得一定会被嘲笑。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在社会中，男人的多种角色决定了他们的多重责任。首先，对父母他们是儿子，他们有责任、有义务在金钱和体力上照顾好老人，这是感恩，也是孝道，无可厚非。其次，对于女朋友，也就是未来的妻子，他们同样有责任去保护、照顾自己人生的另一半，因为在人们眼中男人照顾女人是理所应当的。所以，我想告诉女士们，男人是在压力下成长的，他们比你们想象的更脆弱，如果你爱他的话，那么请你好好地去关心他、安慰他，因为他们内心最渴望得到的就是女性的理解与支持。只有这样才能让他更义无反顾地去爱你、依赖你。下面的这个事例就清楚地说明了这个道理。

罗杰是一位非常成功的人士，有着令人羡慕的财富。他一共谈过四次恋爱，却都没成功。他的家人很着急，希望他能找到一位端庄的女士结婚。后来，他的母亲通过朋友给他介绍了一位女朋友，叫苏珊。可是罗杰先生并不感兴趣，他已经看腻了那些名门望族的小姐们，她们不可一世，从不在乎别人的感受。几次恋爱的结果已经让他感到疲倦了。不过，由于母亲的原因他还是来了，他们相约在一家品位高雅的餐厅见面。

苏珊小姐有着出众的外貌，穿着华丽的套装，长着金色的卷发。罗杰先生暗自高兴，主动帮苏珊挪了椅子，苏珊坐下来看了看他说："罗杰先生，你看起来很累。"罗杰点了点头。苏珊接着说："那为什么不选一家档次高一些的餐厅呢，坐在这里让人更不舒服。"罗杰有些惊讶地问："苏珊小姐为什么会这样认为呢？"苏珊不以为然地笑了笑说："以我们的身份，难道不应该在更高雅一点儿的环境下就餐吗？"罗杰有些伤心地说："不好意思，我很累，不如你先回家吧。"就这样他把苏珊打发走了。

等苏珊走了之后，罗杰要了杯咖啡想恢复一下体力，可服务员端上来的却是杯奶茶，罗杰刚想问，服务员便微笑着说："对不起，先

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生，我觉得您现在很疲劳，或许奶茶比咖啡更适合您。”罗杰微笑着点了点头说“谢谢”。喝过奶茶他就伏在桌子上睡着了。直到晚上餐厅已经打烊了，他才醒来。他发现自己身上披着件衣服，还是刚才的那位服务员站在他身边，亲切地对他说：“先生，您实在是太累了，我觉得不方便打扰您，所以没叫醒您。现在您该回家了。”

罗杰看着外面，天已经很晚了，这位服务员显然为了等他而没有下班，一直陪着他。罗杰先生有些歉意，问过了她的名字并表示感谢。

从那以后他经常来这家餐厅，方便的时候他还会和那个女服务员聊天喝咖啡。他发现这位女服务员虽然貌不出众，却非常温柔、善解人意，总是在他需要关心、安慰的时候开导他。渐渐地，他发现自己爱上了这位女服务员。于是，在他的追求下，一年之后，他们步入了婚姻的殿堂。

谁也没有想到如此富有的罗杰先生竟会娶了一个女服务员。女士们，这就是理解与关爱的魅力。其实男人有时并不需要金钱、名望，他们十分渴望女性一点实实在在的关心和支持，可以让他们紧绷的神经暂时放松休息。

女人在失意伤心的时候通常想找一个坚实的臂膀靠一靠，得到一些安慰和支持。其实男人也一样需要，只不过这种需要是心理上的，他们期待着可以找到一个让自己安静休息的港湾，让自己的心灵得以宁静地感受温暖。所以，女士们，请不要在男人失败时打击他们、疲劳时唠叨他们，要以最温柔的方式去帮助他们，哪怕一点点理解的话语、一个简单的亲昵、一句微不足道的问候，都能让他看到世界的美好。

女士们，如果想要牢牢地抓住男人的心，那请付出你所有的关爱，让他的心灵感受到温暖，也只有这样你才能得到他的青睐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

爱情恒久的秘诀：共同的喜好

爱情是一种情感，是男女双方基于共同爱好、共同理想，在各自内心形成的相互依赖的、相互倾慕的感情。所以，如果我们想让爱情更持久、更强烈，就要和恋人培养共同的兴趣爱好。

三年前，一位名叫乌内斯娜的小姐给我写了一封信，向我诉说心中的苦恼和不解。下面就是这封信的内容。

卡耐基先生：

您好。我是您的一位读者，很早就读过您写的书。最近一段时间，我感到非常困惑，所以很冒昧地给您写了这封信，希望能够从您这里得到一些帮助。

一年前，我认识了一位很成功的男士，并且很快和他坠入了爱河。在刚开始恋爱的时候，我感觉自己幸福极了，恨不得一天二十四小时都和他在一起。在那段时间，我们有着聊不完的话题，也有很多有趣的事情可以做。但是仅仅过了半年时间，我发现我们在一起的时候没有以前那样快乐了。在相处的时候，我们没有什么共同的话题，只能尴尬地看着对方，一句话也不说。最后，我们只好无可奈何地结束了这段爱情。

前两个月，经过朋友的介绍，我又认识了一个很优秀的男士。但是和他交往一段时间之后，我们又陷入了以前的尴尬。现在，我常常故意躲着他，因为和他在一起的时候我会感觉非常不自在。现在我们

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

之间的交流已经很少了。这让我非常担心，害怕这段感情最终会无疾而终——毕竟，我的心里还是喜欢他的。

卡耐基先生，我知道自己是喜欢他的，我们之间也没有发生一些不愉快的事情，但是让我想不明白的是为什么我们之间越来越疏远，连共同的话题都没有了呢！您能不能给我一些建议，帮助我一下呢？

各位女士，看完这封信之后，你们有什么样的感想呢？我的想法是这样的：乌内斯娜小姐和她的恋人共同的爱好太少了，正是因为兴趣点不同，所以她和恋人之间没有共同的话题。我把自己的想法告诉了她，她接受了我的建议，果然解决了心中的苦恼。

各位女士，我们天天把“爱情”两个字挂在嘴上，但是到底什么才是爱情呢？在我看来，爱情是一种情感，是男女双方基于共同爱好、共同理想，在各自内心形成的相互依赖、相互倾慕的感情。所以，我们如果要想让爱情更持久、更强烈，就要和恋人建立共同的兴趣爱好。这样，和恋人之间才会有说不完的话，两个人的关系也更为亲近，依赖性也更强。

但是非常遗憾的是，很多年轻的女性都没有注意到这一点。她们认为爱情就是关心、照顾对方，就是爱对方。其实这是一种错误的想法。男女双方要产生爱情是要有一定基础的，这些基础就是共同的爱好以及理想。如果没有这些基础，两个人很难产生爱情，即使成了恋人，他们之间的爱情也不会持久稳定。

所以，各位女士，当你和恋人相处的时候，一定要建立共同的兴趣和爱好。这样，你们之间的感情才会更深刻，关系才会更亲密。在这方面，威尔斯尼小姐就做得非常好。下面，让我们来看看她的例子。

威尔斯尼小姐是一位农夫的女儿，没有上过什么学。从 13 岁开始她就跟父亲学着做生意。不过她的运气非常好，一次偶然的机会她

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

认识了一位工程师。两人一见倾心，很快就坠入了爱河。这名工程师非常喜欢威尔斯尼小姐，不过他是受过大学教育的人，在兴趣爱好方面和威尔斯尼小姐完全不同。两个人接触一段时间之后，发现没有什么共同语言，这让两个人都很烦恼。

慢慢地威尔斯尼小姐开始担心起来。她觉得自己和这位工程师分手，只是时间上的问题。有好几次她甚至要把“分手”这两个字提出来，省得天天惦记这件事。但是威尔斯尼小姐非常喜欢这位工程师，如果真的和对方分手的话，她确实舍不得。

有一个周末，这位工程师约威尔斯尼小姐去看篮球比赛。这位工程师的爱好非常少，除了工作外他只对篮球感兴趣。虽然威尔斯尼小姐对篮球一点也不懂，她还是去看了。看过比赛之后，她感觉还算不错，便和自己的恋人谈论起来。结果那位工程师非常兴奋，滔滔不绝地和她谈了一个多小时，并且不住地说：“真没想到，你也喜欢篮球，这真是太好了！”那一天，两个人过得相当愉快。

从那以后，威尔斯尼小姐经常陪这位工程师去看篮球。慢慢地，她对篮球也有了兴趣，两个人之间的话题也多了起来。这时候，威尔斯尼小姐发现了一个秘密：恋人之间要想变得更亲密，就要有共同的兴趣和爱好。于是，她尽最大努力去迎合对方，并且把自己的一些兴趣爱好也介绍给对方。慢慢地，两个人之间的关系更加亲密了。

各位女士，看了威尔斯尼小姐的例子你们也许会明白，共同的理想、共同的兴趣爱好是爱情存在的基础。即使我们很爱一个人，若没有共同的理想、共同的爱好的话，爱情也绝对不会长久。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

多点理解，少点责备

当男友的一些行为让你不能忍受的时候，请不要立即责备他，而是应该让自己冷静下来，然后理智地分析一下，也许那时候就能够找到更好的解决办法。

有一天下午，我刚下班回家，我的妻子姚乐丝就对我说：“戴尔，温达和她的男朋友吵架了，现在正伤心得要死，你快去劝劝她吧。”温达是我邻居的女儿，今年 21 岁。因为我和她的父亲是好朋友，所以对她也很有感情。每次去她家的时候，我们俩总要聊上很长时间，也算是一对忘年交。

我顾不上吃晚饭，就去见了温达。她本是一个活泼可爱的女孩，但是现在看上去非常颓废，一点精神都没有。一看见我，她的眼泪马上流出来了，哭着对我说：“戴尔叔叔，我和汤姆吵架了，我真不知道自己做错了什么。”

我问她：“温达，你们两个人为什么吵架呢？”

温达有些气愤地说：“哼！我还不是为了他好！他是一个邋遢的男人，每天下班回来都脏兮兮的，浑身上下全是灰尘！为了让他不再这样，我给他买了很多新衣服，并且每天都把他穿过的衣服洗得干干净净。但是他和以前一样，没有一点改进。更让我生气的是，每次我批评他的时候，他总是非常不满，根本不接受我的意见。后来，我们因为这件事发生了激烈的争吵，最后不欢而散。戴尔叔叔，你说我做错了吗？我这样做还不是为了他好吗？”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我拍了拍温达的肩膀，说："温达，你的想法是好的。不过，你也知道，汤姆是一家建筑公司的技术员，每天都在工地上工作，他不可能每天都保持干干净净。"

温达摇了摇头说："戴尔叔叔，我认为每个人都应该干干净净。"我说："温达，我的朋友最近刚刚承包了一项建筑工程，你可以去那里工作一天，到时候你就同意我说的话了。"

温达点头同意了。等到第三天，她主动来找我，说："戴尔叔叔，我现在同意您的话了，也知道汤姆的衣服为什么总是脏兮兮的了。我在那个工地上干了一天的活，天哪，那简直是天下最苦的差事。晚上回到家的时候，我浑身上下全是泥点子，我想洗一个热水澡，再把身上的衣服洗干净，但是全身没有一点力气，只想躺在床上休息一会儿。现在想起来真后悔，我以前总是批评指责汤姆，我做得太不对了。我以后再也不会这样做了。"

我真替温达感到高兴，因为她终于明白了谅解和体贴的重要性。各位女士，我知道你们批评指责自己的男友是为他们好。但是当男友的一些行为让你不能忍受的时候，请不要立即责备他，而是应该让自己冷静下来，然后理智地分析一下，也许那时候就能够找到一些更好的解决办法。女士们，你们一定要记住，批评和指责只会使你们的感情产生裂纹，而谅解和体贴才会使你们的关系更加亲密。

下面让我们来看看吉斯姆先生的例子吧。

一次宴会上，我遇到了吉斯姆先生。吉斯姆先生是一家建材公司的老板，生意做得非常大。在闲聊的时候，他对我说："戴尔，我取得今天的成功，你知道我最应该感谢的人是谁吗？"

我说："当然是你自己，这一切都是你用汗水和努力换来的。"吉斯姆先生说："我最感谢的人应该是我的妻子，如果没有她的谅解和体贴，我想我不仅不会成功，而且会生活得非常悲惨。"接着，吉斯

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

姆先生向我讲述了他的故事：

10 年前，吉斯姆先生刚刚 21 岁，是一家杂货铺的小伙计。那时候他一天只赚几美元，薪水非常低。不过吉斯姆先生是一个省吃俭用的人，工作了两三年之后，终于有了一些积蓄。在这个时候，他认识了芭莉丝小姐，两个人很快就坠入了爱河。芭莉丝小姐是一家餐馆的服务员，也是一个勤劳节俭的人。她准备积攒一些钱，然后和吉斯姆结婚生子。

就在他们认识两年之后，吉斯姆先生迎来了一个发展机会。他的朋友准备开一家快餐店，邀请吉姆斯先生入伙。吉姆斯先生把自己以及芭莉丝的积蓄都投了进去，但是仅仅过了一年，他的快餐店就关门了，所有的钱都赔了进去。这让吉斯姆非常痛苦，他觉得自己对不起芭莉丝。有两三天他都闷头躺在床上，既不说话也不吃饭。在这段时间，芭莉丝不仅没有责备吉斯姆，而是不停地劝慰他。她抱住吉斯姆，安慰他说："钱没了我们可以再挣，你不要责备自己。"芭莉丝的体贴和谅解，让吉斯姆感到非常温暖，他发誓一定要努力工作，让芭莉丝过上好日子。

因为所有的钱都赔了进去，吉斯姆和芭莉丝推迟了结婚的时间。他们两个人又辛辛苦苦地工作了两年，终于有了一些积蓄。就在两个人准备结婚的时候，吉斯姆发现建材生意非常赚钱。他很想尝试一下，但是有了上次生意失败的教训，他非常担心。芭莉丝知道了他的想法之后，便鼓励他说："吉斯姆，既然你想尝试一下，那就试一试吧。"受到了芭莉丝的鼓励，吉斯姆拿这些积蓄做了建材生意，赚了不少钱，并且走上了成功的道路。

在谈话的最后，吉斯姆对我说："戴尔，你知道吗？当我做生意失败的时候，我真的感觉对不起芭莉丝。多亏她原谅了我，让我找回了自信，最后才走上了成功之路。所以我真的要感谢她。"其实吉斯

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

姆说的这些话是没错的，当初芭莉丝如果不原谅他，吉斯姆很可能在心理上受到很大的打击，甚至会一蹶不振。如果真是这样的话，吉斯姆就真的不会取得今天的成就了。

各位女士，对于男人来说，他们需要的不是指责和批评，而是谅解和体贴。所以，各位女士，你若想让自己的爱情变得更为美满甜蜜，就要记住，多给你的男友一些体贴和谅解！

爱他就不要强迫他做事

很多女士从来不思考自己的男朋友愿不愿意，总是强迫他去做一些事情。虽然大多数时间他都会听从你的意见，但是他的内心是不高兴的，甚至还会对你产生一些不满，只是没有说出来罢了。

我们每个人都不希望被别人强迫着去做某件事，所以，我们永远不要把自己的意愿强加于人。当然，现在我想告诉各位女士的是：你的恋人也不喜欢被人强迫着去做某件事。

在很多女士看来，自己的恋人是自己最亲近的人，让他去做一些事情是理所应当的，而且他也应该愿意效劳才对。正因为这样想，很多女士从来不考虑自己的男朋友愿不愿意，总是强迫他去做一些事情。虽然大多数时间他都会听从你的意见，但是他的内心是不高兴的，甚至还会对你产生一些不满，只是没有说出来罢了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

加西小姐是我的一位女学员，刚刚大学毕业。有一天，她看起来非常伤心，一点精神都打不起来。下课后，我问她："加西，你这是怎么了？"听我这么一问，加西的眼泪马上流了下来，哭着说："卡耐基先生，最近一段时间威伦对我非常冷淡，我真不知道他为什么要这样对我。"

我说："加西小姐，他是从什么时候这样对你的？"

加西小姐想了想说："从我让他戒烟开始。卡耐基先生，你也见过威伦，知道他非常喜欢抽烟。这对身体多么不好啊，于是我对他说：'马上把烟戒掉，我真的不想再看见你吸烟了。'谁知道我刚说完这句话，他就不高兴了。从那以后，他对我非常冷淡，甚至连我的电话都不接。卡耐基先生，我真想不明白，难道我让他戒烟有错吗？"

我对加西小姐说："你让他戒烟没有错，但是你的说话方式是非常不对的，因为世界上没有一个人喜欢被别人强迫着去做某件事。如果你想让他戒烟，应该告诉他吸烟的害处或者和他商量一下，这样他就容易接受了。但是你采取了命令的口气，所以他非常不满，从此不愿意理睬你了。"

各位女士，著名爱情婚姻心理学家狄尔斯博士曾经说过："所有人都渴望被人尊重，而对于男人来说，这种要求更为强烈。他们最不喜欢被别人逼着去做某件事。据相关数据显示，很多恋人的分手、离婚都是因为女人总是强迫男人做某件事而引起的。在面对这样的情况时，男人会感觉自己的自尊心受到了伤害，从而和自己的恋人发生激烈的争吵。即使他们选择了沉默，也并不代表他们愿意听从女人的'命令'，而是他们不想和女人发生争吵。迟早有一天，当他们感觉忍无可忍的时候，他们就会像火山一样爆发了。"

各位女士，狄尔斯博士所说的这些话是很有道理的。如果你总是强迫自己的恋人去做某件事，他会非常气愤，从而进行激烈的"反

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

抗”。五年前，我甚至还听说过这样一件事：一位男士病了，他的恋人强迫他吃药，他就是不肯。结果两个人争吵了起来，最后不欢而散。当然，这位女士和加西小姐一样，也是出于好心，但是她的方法却是非常不正确的，结果使得自己的恋人大发雷霆，和她分手了。各位女士，你们不要总是强迫自己的恋人去做某件事，你们应该转变方法，这样不仅可以达到自己的目的，也不会惹得对方发火。下面，让我们来看看萨黛小姐的例子吧。

萨黛小姐的男朋友和一位同事在工作中发生了激烈的争吵。在争吵之后，他把这件事的始末告诉了萨黛并且责备对方做得不对。听完了男朋友的叙述，萨黛感觉错误不是出在对方身上，而是出在男友的身上。她想让男友给对方道个歉，但是她明白，现在自己的男友正在气头上，如果让他去给对方道歉他是绝对不肯的。于是萨黛什么也没说。

过了几天之后，萨黛对自己的男友说：“亲爱的，昨天我看了一本关于职场的书。书上说一个男人要想在公司做出一番成绩，就要和同事和睦相处，你这样认为吗？”

萨黛的男友说：“这是非常有道理的，一个人只有和同事和睦相处，才能够在公司有一番作为。”他顿了顿，想起了几天前和同事吵架的事，说：“前些天我做得非常不好，不应为了一点小事情就和同事吵起来。”萨黛小姐说：“你给同事道个歉，这样不就重归于好了吗？”

萨黛小姐的男朋友觉得萨黛说得有道理，就接受了她的建议。

各位女士，你看萨黛小姐多么聪明啊！她没有逼着男友去给对方道歉，而是选择了一个合适的时机，用启发的方式让男友认识到了自己的错误。这样，她的男友不但没有生气，而且接受了她的建议。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

女人需要宠爱，男人需要崇拜

有人说，女人是被拿来宠爱的，男人是被拿来崇拜的。确实，男人的自尊心很强烈，他们非常渴望别人的欣赏和认可，特别是自己的伴侣。如果一个女人能够让男人获得这种心理上的满足，她很容易就能获得男人的好感。

在写作本书的时候，我拜访了洛杉矶关系研究所主任鲍本诺先生。在谈话中，我问鲍本诺先生："女性怎样做才能获得男人的喜爱呢？"鲍本诺先生不假思索地说："其实很简单，那就是真诚地欣赏对方，认可他并且崇拜他。我经过调查发现，很多男子在寻找伴侣时，他们不像是在寻找高级职员，而是在寻找一个对自己具有诱惑并且愿意奉承他们的虚荣心、使他们感到优越的人。这样的女人，才是男人们最青睐的。"

鲍本诺先生所说的话是非常正确的。对于男人来讲，他们的自尊心是非常强烈的。他们渴望别人的欣赏和认可，特别是自己的伴侣。如果一个女人能够让男人获得这种心理上的满足，她很容易就能获得男人的好感。下面，就让我们来看看辛蒂丝小姐的事例吧，她正是通过这样的方式获得爱情的。

在一次宴会上，辛蒂丝小姐结识了霍雷曼先生。霍雷曼先生是一名普通教师，虽然他每天都努力地工作，但是始终没有做出什么成绩。这让他感觉自己很失败。正因为这样，他一直都没有找女朋友。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他经常对朋友说："我只是一个每月只能领到微薄薪水的教师，没有女孩会看上我的。"

其实在很多女孩看来，霍雷曼先生还是不错的。虽然他的收入不是很高，但是也足够养家糊口。更为重要的是，霍雷曼先生是一个好脾气并且非常善良的人。能够找到这样一个男人做丈夫，将来一定会很幸福。因此，很多女孩都曾经追求过霍雷曼。为了引起霍雷曼的注意，她们拼命地把自己的优点表现出来。结果她们的做法起到了适得其反的作用——让霍雷曼先生感到很自卑，最后一一拒绝了她们。

和霍雷曼先生初次相识的时候，辛蒂丝小姐马上对他产生了好感。但是辛蒂丝小姐并没有像其他女性那样拼命地表现自己，而是非常谦虚地说："霍雷曼先生，听说您是一名小学教师。您知道吗，我最喜欢的就是教师职业了。"听辛蒂丝这么说，霍雷曼感觉有些高兴，但是他仍是有些自卑地说："教师这个职业太普通了，赚的钱也不多，我实在感觉不出这个职业有什么好的。"辛蒂丝说："您不要这么想，虽然您的薪水不是很高，但是您对社会的贡献可是非常大的。您想一想，有多少孩子从您这里学到了宝贵的知识。在我看来，您是一个很了不起的人。"这让霍雷曼先生非常高兴，非常愉快地和辛蒂丝聊起天来。

自从那次认识之后，霍雷曼先生经常和辛蒂丝接触，一年之后，两个人步入婚姻的殿堂。在结婚之后，辛蒂丝小姐经常赞美自己的丈夫，并且表示自己很崇拜他。这让霍雷曼先生找回了自信。在以后的日子里，他更加努力地工作，不仅教出了很多优秀的学生，而且在三年之后还做到了校长的职位。

各位女士，爱情心理学家帕内尔曾经说过："男人都有一种心理，认为只有崇拜他的女人才会对他产生持久且强烈的爱情。事实上，男人是想通过女人对自己的崇拜来获得心理上的满足——一种雄性征服

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

和占有的欲望。因此，聪明的女人都善于使用这一技巧，尽管有时候并非出于她们的本心。”

芝加哥的心理教授肯特先生曾经做过一次调查，他让 200 名男士写下他们愿意和什么样的女性交往，结果大部分男士都愿意和“不如”自己的女性交往，而只有 1/10 的人愿意和自己的上司或者比自己能力强的女性交往。很多接受调查的男士都说：“一个男人怎么能够让妻子超过自己呢？这也太伤自尊了吧。”虽然这些话有些大男人主义，但是大多数男士确实是这么想的。所以，各位女士，你若想获得男人的青睐，就要真诚地欣赏对方，并且表示出自己对他们的崇拜。

也许有些女士会担心：如果总是赞美和夸奖自己的爱人，他们会不会变成自大狂呢？如果真是那样的话，自己以后可就没有好日子过了。其实你们不用担心，因为很少有男人是这种自大狂。事实上，经常赞美、夸奖自己的爱人，不仅不会把他们“惯坏”，还会让他们更爱你。就像上文中的辛蒂丝小姐，她用赞美和肯定的方式让自己的丈夫找回了自信，从而取得了更大的成就。

不过值得一提的是，女士们在欣赏和赞美男友的时候一定要出于真心。如果你没有足够诚意，他们是能够看出来的，他会认为你在说谎，从而变得不高兴。如果这样的话，你的赞美和夸奖就会起到适得其反的效果，这是非常要不得的。

各位女士，男人非常需要欣赏和肯定。所以，如果你想让自己的爱情更为美满，那么一定要认可他、崇拜他，真诚地欣赏和肯定他！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

把握争吵的度，别让“战争”升级

恋爱双方发生一些小摩擦是正常的，但是在发生争执的时候，一定要把握好其中的“度”，这样才不会伤害两个人的感情。

各位女士，在恋爱的时候，恋爱双方难免会发生一些争吵，这是很难避免的，也是很正常的。其实我和姚乐丝之间也会发生一些小摩擦，但是我们总能够把这些事情处理好，以防伤害两个人的感情。

但是非常遗憾的是，很多年轻人不懂得如何处理恋爱中的摩擦。在双方发生矛盾时，他们总是在强调自己的理由，不肯做出一点让步。最终，两个人的感情受到了重创，甚至有些恋人因此而分手。

吉米斯小姐是一个非常任性的女孩。在一次宴会上，她认识了杰克斯，两个人一见倾心，很快就坠入了爱河。和吉米斯小姐一样，杰克斯也是一个很任性的人。正因为这样，两个人尽管都深爱着对方，但是也经常发生争吵。

一个月前，电影院要上映一部新电影。吉米斯小姐是个电影迷，听到这个消息她非常兴奋，马上约杰克斯一起去看。但是到了电影上映的那一天，杰克斯却有其他的事情必须要做，这让吉米斯小姐非常不高兴。吉米斯小姐非常生气地指责说：“你要是做不到就不要答应我，当时你为什么要答应我呢？你是一个说话不算数的人！”听到吉米斯小姐这样评价自己，杰克斯也火了，大声说：“你太自私了，你就不能为别人想想吗？”当时两个人站在大街上，周围有很多人。听

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

到两个人争吵了起来，这些人都把目光投射过来。这让吉米斯小姐感觉很没面子，于是把心中的不满全部发泄到了杰克斯身上："你才是一个自私的男人，你从来没有关心过我，也从来没有爱过我！"说完这句话，她跺了跺脚离开了，把杰克斯孤零零地留在街上。

回到家中之后，吉米斯仍觉得不解气，就暗自发誓，如果杰克斯不向自己道歉的话，就永远不理他了。但是过了十几天，杰克斯不但没有向她道歉，而且再没理睬过她。这下吉米斯更生气了。就这样，一个月过去了。这时候，吉米斯不再生杰克斯的气了，而是非常想念他。但是她认为如果自己主动联系杰克斯，是一件非常没有面子的事情。所以，尽管她非常想念杰克斯，却没有联系他。就这样过了三个月，她和杰克斯的恋情彻底结束了。

各位女士，看了吉米斯和杰克斯的事例，你们一定感慨很多吧！其实他们两个人之间没有什么太大的矛盾，只是没有把握好争吵的度，最后使得两个人的感情走到了尽头，以分手来收场。

各位女士，我在本篇文章的开头提醒过大家，恋爱双方发生一些小摩擦是正常的，但是在发生争执的时候，一定要把握好其中的"度"，不要让双方的争吵一步步"升级"，以免伤害两个人的感情。也许有的女士会说："明明是他的错，他就是不肯认错，我不和他争吵是不行的。"其实有些事情是没有必要争出一个是非曲直的，即使争出了一个结果，又有什么意义呢？

此外，如果你和男友因为争吵而发生了"冷战"，一定要想办法和对方和解。也许有的女士会说："虽然我很思念他，但是让我主动联系他这是多么没面子的事情啊，我可做不到。"各位女士，我这里有一个小方法，既可以保全你的面子，又能够让你们和解。当然，这个方法不是我发明的，而是著名的爱情专家苔丝女士告诉我的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在写本书时，我专程拜访了苔丝女士，向她征询一些有关爱情和婚姻的意见。当我们正在谈论这些问题的时候，一个女孩来到她的家中，非常焦急地说："苔丝女士，一周前我和我的男友发生了争吵，并且吵得非常厉害。从那之后，我们就发生了'冷战'，谁也没有联系对方。现在我非常想念他，但是又不想主动联系他，因为那样做会非常没有面子。苔丝女士，您说我该怎么办呢？"

苔丝女士微微笑了笑说："这不是很容易吗？你可以告诉他，你明天要买一个很重的箱子，你自己抬不动，让他去帮忙。这样做，是你在让他帮你做事，而不是在向他道歉。这样，你们不就和解了吗？"

各位女士，这真是一个好办法。当你和男友发生"冷战"的时候，你可以让他帮你做一件事。这样，既可以保住你的面子，又可以让你们重归于好，真可谓一举两得。

让爱情时刻保持新鲜感

胃病的形成总是由于贪吃。痞积病是上帝派来教育胃的。你们应当记住一点：我们的每一种欲念，甚至包括爱情在内，都是有限度的，不可撑得太饱。

心理学家研究发现：两个人坠入情网之后，彼此的感情会随着时间的推进而发生质变。在恋爱初期迸发的爱情火花叫作"迷恋"，在这一阶段，恋爱双方对彼此的感觉特别强烈，不停地思念对方，可以

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

聊几个小时的电话仍意犹未尽，认为对方在自己心目中近乎完美，只有优点没有缺点。之所以出现这种现象，是因为我们体内的荷尔蒙发生了改变。不过，这些神秘的荷尔蒙并不是永久性的，因为人体内激增的荷尔蒙大约在相恋后 18 个月左右开始递减，最长的也不超过两年。也就是说，热恋的保鲜期一般只有 18 个月而已，从那时起迷恋就开始退温了，那种彼此着魔、魂牵梦绕的感觉也不复存在了。此时的恋人们往往就会出现心理落差，甚至开始怀疑爱情。

那么，女士们，面对恋情的新鲜感和浪漫都慢慢褪色，激情也变成白开水索然无味，我们怎样才可以给爱情保鲜呢？

第一，一起尝试一下刺激的活动。人体对外界事物害怕而产生的反应会给人带来一种莫名其妙的快乐感觉。这也就是为什么很多人喜欢玩过山车了。我们在特定的环境下，可以从害怕中获取刺激、快感。当你和爱人一起去“冒险”时，你们会感觉双方是并肩作战、一起面对困难的。这样不仅可以增加彼此之间的信任感，还可以带来新鲜感。

第二，尝试着改变自己。各位女士，只有不断尝试着改变自己，才会吸引恋人的注意，让他始终对你充满着兴趣。如果你给他的印象总是一成不变的，那么他肯定会觉得你单调、乏味，不会再被你所吸引了。你的爱情也会变得越来越平淡。所以，各位女士，你们一定要尝试着改变自己。

第三，制造一些惊喜。爱情是需要惊喜和浪漫的。在日常生活中，你可以为你的恋人制造一些小小的浪漫，从而让你们的生活充满情趣，不再枯燥。例如你在他生日的时候送给他一件你亲手做的小礼物，如织件毛衣或是做个烟灰缸。还可以和他看一场有关爱情的电影，亲手为他做一个小蛋糕。总之，你要为恋人制造一些惊喜，从而使你们的爱情充满新鲜感。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第四，不要天天和恋人腻在一起。在恋爱初期，两个人天天待在一起，恨不得一会儿也不分开。其实这样做是错误的。两个人在一起的时间越长，这种新鲜感消耗得越快，恋爱的热度也会下降得越快。慢慢地，等大家完全熟悉了，再待在一起的时候就会变得很平淡了，完全没有新鲜感了。所以，各位女士，在恋爱的时候请不要天天缠着对方，而是应该保持一定的距离。这样，你们之间总是保有神秘感，你们的爱情也不会突然间变得很平淡。

第五，重现第一次约会的场景。你们的第一次约会一定是充满了紧张气氛的。对方傻傻的眼神，你们牵手的方式和激动的心情，这些也许你都还历历在目。重现第一次约会的情景，你一定会获得很多意想不到的快乐。比如在约会那天，你可以穿同样的衣服，梳同样的发型。

第六,一起毫无目的地旅游。你们可以在假期的时候，花上一整天的时间，一起毫无目的地旅游。不需要计划什么，也不需要计划在哪里停下。这样你会感觉像是去探险寻宝，好像回到了你们刚刚开始恋爱时的青涩，种种神秘刺激的感觉又回来了。

女士们，两个人在一起久了，对彼此的了解更加透彻了，便会产生审美疲劳。所以说爱情是需要更新的，恋爱中的男女之所以有激情，是因为对方令其产生了新鲜感、神秘感，从而使大脑分泌兴奋的激素。如果这种神秘感、新鲜感没有了，两个人的爱情便很难维持了。我希望你们每个人的爱情都能长长久久、幸福美满。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

当爱闪现时要及时抓住

世界上没有卖后悔药的。当上帝把一份美好的爱情送到你的身边时，你一定要机敏地抓住它。如果你没有认真地对待这份感情，那么很可能让到手的幸福悄然溜走。

上个月的一个周末，我刚刚从图书馆看书回来，我的妻子姚乐丝就急匆匆地对我说："戴尔，你知道发生什么事了吗？"看到姚乐丝急匆匆的样子，我感到有些好笑，便说："你不说我哪会知道呢？究竟发生了什么事，把你兴奋成这个样子！"姚乐丝非常兴奋地说："弗兰西斯下个月要结婚了，我们赶紧准备一下吧，说不定什么时候就接到她的请帖了。"

听到这个消息，我也马上兴奋起来。弗兰西斯是姚乐丝的一位好朋友，是一个非常优秀的女孩。她在 17 岁的时候就考进了一所名牌大学，大学毕业后，她在一家很有名的物贸公司做销售助理。经过自己的努力，她只用了四年时间就做到了销售经理的位置。她的薪水非常高，甚至达到了普通男士的五六倍。但是非常遗憾的是，弗兰西斯一直找不到自己喜欢的人。无论是她的家人还是朋友，都给她介绍了不少优秀的男士，但是她一个也看不上。在她眼里，那些人都配不上她，她要找一个更优秀的。结果她找来找去，到了 30 多岁仍没有找到一个合适的。

所以，这次听到弗兰西斯要结婚的消息，真的很替她高兴。我问姚乐丝："这次弗兰西斯终于决定结婚，一定是找到了一位非常出色

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的男士吧？”姚乐丝说："他们的婚礼非常突然，我从来没见过那位先生。但是想来应该非常优秀吧，普通的男士弗兰西斯也看不上眼。再等几天吧，等我们参加婚礼的时候就能看到那位先生了。”

果然没过多长时间，我和姚乐丝就收到了弗兰西斯的邀请函。我们在婚礼上看到了那位先生。但是出乎我们意料的是，这位先生并没有我们想象中那样好。他只是一家小型公司的技术员，薪水也不是很高——当然，这样的条件对于普通女孩子也许差不多了，但是他真的配不上弗兰西斯。至少，她以前交往的几个男士都比这位先生强。我和姚乐丝都想不明白，以弗兰西斯的眼光怎么会嫁给这样一个男人呢！

后来，姚乐丝就这个问题问过弗兰西斯。弗兰西斯叹了口气，非常伤感地说："我这也是无可奈何的做法啊。姚乐丝你知道，我现在已经 34 岁了，那些优秀的男士哪会选择我这样年龄的女人呢？所以，我只能找一个差不多的人把自己嫁出去。如果我再等上几年，就更没有男人肯娶我了。”说到这里，弗兰西斯几乎流下了眼泪，非常痛苦地说："以前，我遇到过很多优秀的男士，比如在银行工作的约翰，做保险生意的彼得……只是那时候我的眼光太高，认为自己总会遇到更好的，结果把这些人都错过了。现在想起来，我真的很后悔。”

在说这些话的时候，弗兰西斯的眼神里明显带着失落。但是这又能怪得了谁呢？这一切，都是她自己一手造成的。

女士们，听到我这样说，你们是不是认为我很刻薄呢？或许真的有一点儿吧，但是我认为我说的这些话都是正确的。现在很多女士和弗兰西斯一样，认为自己非常优秀，因此在选择男友的时候很挑剔，即使对方有一丁点儿不足之处，也认为对方是不合格的。她们总是认为自己会遇到更好的，所以错过一次次好机会。直到有一天，她们发现自己的年龄大了，已经没有了选择的资本，才开始着急起来，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

最后急匆匆地选择一个人，把自己嫁出去。当然，娶她的这位男士和以前的男友比起来，实在相差很多，但是到了这个时候她也只能独自后悔了。

各位女士，世界上没有卖后悔药的。所以，当上帝把一份美好的爱情送到你身边时，你们一定要机敏地抓住它。如果你没有认真地对待这份感情，那么很可能让到手的幸福悄然溜走。所以，各位女士，你们千万不要拿自己的青春和幸福做赌注，一直等下去。

也许有的女士会不同意我的看法："卡耐基先生，我的条件真的很不错，让我随便选择一个男朋友我真的有些不甘心。"的确，你现在很多方面的条件都很不错，而且还年轻漂亮，所以眼光高一些也是可以理解的。但是需要注意的是，你们一定不要挑花了眼，更不要认为总有一个更好的男士在等着自己。毕竟，女人的青春是非常短暂的，如果你在年轻的时候没有抓住机会，等过了 30 岁，你就更难找到合适的了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第9章 婚姻是一种责任，要用一辈子去经营

女人幸福的根源就是爱情、婚姻、家庭。幸福的女人会把婚姻当成一种终身事业，认真去经营；不幸的女人把婚姻当成生活中的一道程序，不仅不去维护，有时还肆意挥霍。要知道，婚姻经不起太多伤害，我们必须重视婚姻，学习婚姻生活需要的技巧。幸福人生总是光顾那些“有准备的女人”。

A Woman's Way to Happiness by Carnegie

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

把礼貌带进婚姻

要想婚姻幸福，除了谨慎地挑选伴侣之外，婚后殷勤有礼是最重要的。女人如果蛮横泼辣，任何男人都会被吓跑的。

生活中，很多女人在公共场所、社交场合等地方，待人接物都彬彬有礼、客客气气。对朋友、同事甚至陌生人都会面带笑容、热情洋溢地打招呼，说“再见”“谢谢”。可是回到家里，面对丈夫时态度就变了，她们懒得说话，也不再微笑。丈夫给家里换了灯泡、换了煤气也不会得到妻子的任何赞扬，妻子们通常会唠叨着：“天哪，为什么你的动作不能快点呢！你总是那么拖拖拉拉。”

女士们，在这里我要说的是，如果你们想获得幸福温馨的家庭生活，那么就要记住一点，两个人为了这个家庭做的任何事情都不是出于责任，而是爱。所以，不管丈夫是换了个灯泡还是打扫了院子，你都要对他说谢谢，不要吝啬你的赞扬。

或许你会说：“我做了这么多家务，可他也从不谢我啊！”其实，我完全理解女士们的想法。但是请不要忘记，营造良好家庭氛围的主动权是在女人手里的，你可以用你们的温柔和善解人意打动你的丈夫，让他心甘情愿地为你做任何事。

美国最伟大的演说家布雷恩曾是美国总统的候选人。这样一位成功的人士，他最得意的不是他的事业而是他的家庭。

他和妻子从相识到现在已经很多年了，却从未吵过架，始终过着

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

幸福美满的生活。当人们问他秘诀的时候，他回答说："除了谨慎地挑选伴侣之外，婚后的以礼相待是最重要的。如果那些年轻的妻子对待她们的丈夫能像对待陌生人那样彬彬有礼，那么他们婚后的生活一定是美满幸福的。如果她们蛮横泼辣、颐指气使地让她们的丈夫去做任何事，那所有男人都会逃跑的。"

所以，各位女士，幸福的家庭生活是需要相互尊重、以礼相待的。不要认为你们已经成了最亲近的人就可以毫无顾忌地指使对方做任何事。家庭是由夫妻两个人来维持的，而维系夫妻之间关系的是爱情。爱情没有养分会无法生存，而这个养分正是彼此的尊重与理解。同时，家庭中的礼貌也是夫妻之间尊严与人格的一种需要。丈夫与妻子不管谁劳动了都要得到肯定与赞扬，这样才会让人感觉到劳动的意义和价值。给他一句甜言，他的身体虽然辛苦，但心里却是快乐的。尤其是有了孩子以后，家庭中良好的礼仪也会让孩子从小就在健康的环境下成长，有利于其人格的塑造。

在生活中，我们看到那些幸福美满的家庭都会露出羡慕的神色。其实，女士们，你们完全可以自己去营造这样美好的氛围，讲究家庭礼仪，让别人同样羡慕你的家庭是多么有修养。身为妻子，你对家庭起着至关重要的作用。你的丈夫和孩子能否过得快乐，能否感受到家的温馨，家庭成员之间能否以礼相待，完全取决于你。那么，怎样保持家庭内部的礼仪呢？

首先，一定要给足丈夫面子。特别是在大庭广众之下，不管他有多么暴躁，甚至数落你，都不要和他针锋相对。那样只会使情况变得更糟，聪明的女人通常会选择回到家里心平气和地跟他交流，在这种情况下男人都会意识到自己的错误。

其次，要在适当的时候表示感谢和祝福。在他吃过早餐准备上班的时候，要记得对他说"再见"，希望他工作愉快；晚上睡觉前说

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

"晚安"，并祝福他有个好梦；在他出差回来给你带了礼物时，不管你喜不喜欢，请表达出惊喜，因为那是他的心意；在他做了家务时，不管是洗了杯子还是修了花圃，都要表达谢意并称赞他，这会满足一个男人的自豪感，也会让他觉得自己被家庭所需要。

总之，在一个家庭里，我们应该彼此尊重。经常听到"谢谢""再见""祝你愉快""辛苦了""对不起"等理解和祝福的话语，这个家庭才是一个和睦、幸福的家庭。

喋喋不休是幸福的大忌

善意、有节制的唠叨会让男人念念不忘，但无休止、反反复复的唠叨则一定会让男人落荒而逃。他们会从厌恶到惧怕，直到最后逃走。

优雅的女人会让男人回眸，睿智的女人会让男人侧目，而能让男人晕头转向的女人只有两种，一种是美丽与智慧并重的完美女人，另一种则是喋喋不休的女人。在现实生活中，更多的女人属于第二种。她们口无遮拦，不依不饶，即使是男人的眼光落到别的女人身上一秒钟，她们都会发起战争，喋喋不休，不分白天黑夜。

所以说唠叨对于女人是不可缺少的一部分，即使她的生活已经非常美满了，但如果不让她唠叨，她也会觉得缺少了那十分之一的完美。这种习惯根深蒂固或者可以说是与生俱来。可女士们，我要说的是，善意、有节制的唠叨会让男人念念不忘，但无休止、反反

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

复复的唠叨则一定会让男人落荒而逃。他们会从厌恶到惧怕，直到最后逃走。

托尔斯泰作为一个艺术大师，他所创作的《战争与和平》和《安娜·卡列尼娜》在世界文学史上永远光芒万丈。他的崇拜者不可计数。他还有着不菲的财产，可以说是功成名就。可惜上帝在赐予他名利与地位的同时，拿走了他婚姻的美满。很不幸，他有一位永远喋喋不休的妻子。

托尔斯泰婚后不久，战争爆发了，在经历了死亡与战火之后，托尔斯泰变成了一个完全不同的人。他不再骄傲于他的伟大著作。从那以后，他专心写作小册子，宣传爱与和平，停止战争与杀戮，消灭贫穷与疾病。他将他所有的土地给了穷人，自己过着清贫的生活。他种地、伐木、砍柴、堆草、修理房子、用木碗吃饭，并尽力去爱他的仇人。

虽然他追求简朴，但他的妻子恰好相反。她喜欢奢侈，渴望名誉与社会称赞，企求财富与享受。可他却视金钱是一种罪恶，坚持放弃了书籍的出版权，不收任何版税。于是，在多年的时间里，她常常叫骂、责怪他，甚至发狂地躺在地上打滚，并以自杀来威胁他。她的抱怨与诅咒如同魔鬼一样，不停地啃噬着他的精神以及灵魂。

直到托尔斯泰82岁，他终于再也忍受不了家庭的不幸了。在1910年10月的一个大雪纷飞的夜晚，他从妻子那里逃了出来。在寒冷的黑夜中漫无目的地走着。11天之后，他病死在车站里，临死前他最后一个请求居然是不要让他的妻子再来到他身边。

托尔斯泰的夫人因为唠叨和抱怨付出了巨大且无法弥补的代价。女士们，我希望并相信你们不会犯相同的错误。因为喋喋不休对于爱情，犹如毒蛇的毒液一样永远侵蚀着人们的生命。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我知道，女人之所以唠叨，只是希望通过这种方式来改变丈夫，希望他们能按照自己的意愿做事。可事实上，从没有哪位妻子通过这种方式达到了目的，相反，她们给自己带来的都是不好的结果。

前段时间，一位朋友的儿子来求助于我，希望我能帮助他摆脱现在的处境。这是一位非常优秀的年轻人，二十几岁便在一家保险公司担任一个令人羡慕的职位。我知道保险这个行业压力是非常大的，年轻人告诉我，他真的希望妻子能给他关心和安慰，让他有足够的勇气在工作上打拼。可是他的太太每天都在无休止地打击、嘲笑他，渐渐地，他失去了奋发向上的勇气。他告诉我，任何事情他都可以理解接受，却不能接受他妻子这样喋喋不休地打击他的信心。现在，他已经丢掉了工作，所以他无法再和他的妻子一起生活了，于是他提出了离婚。

女士们，不知道你们现在是怎样想的。我想说的是，喋喋不休绝对是婚姻的禁区，也是一种最高明的杀人不见鲜血的方式。一旦它侵入你的家庭，你将永远与幸福无缘。我希望你们不管遇到什么事情，提醒丈夫的话最多只说两次，不要超过三次。你必须记住并做到这点。而且千万不要用抱怨或是指责的口吻去说，否则即使是善意关心的话也会使人反感。就像我母亲告诉我的，用酸的东西做诱饵去抓苍蝇，永远没有用甜的东西那么有效。所以要记住，要用最温柔的方式达到自己的目的。

男人不是了解人类心理活动的专家，也不是宽恕一切的神父。所以，女士们，请停止喋喋不休，除非你想毁掉你的婚姻，不妨安静地去听听他们的想法和他们的烦恼，这样你将会变成一个更可爱的妻子。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

男人的成功离不开女人的支持

当一个男人在事业上遇到挫折时，当一个男人陷入困境时，他最需要的就是有一个女人能够坚定地支持他、追随他、相信他、赞美他。这样，即使他真的遇到了很大的麻烦，他也能够获得自信以及前进的动力，最终战胜那些困难。

1935 年，我有幸采访了美国食品大王亨利先生。以前我听说亨利先生是一个相信轮回转世的人，于是我问他："亨利先生，我很想知道，假如你真的能够轮回转世，下辈子你想成为一个什么样的人呢？"亨利先生想了想，微笑着说："戴尔，我不在乎自己下辈子会是什么样子，贫穷也好，富裕也好，这都不是我所关心的。我最希望的是能够再一次和我的太太组建家庭，那样的话，什么样的困难都不会让我心存畏惧。"听得出，他在说这句话的时候非常真诚，完全发自内心。

19 世纪末的时候，亨利先生只是一家食品工厂的技术员。那时候他每天都要工作 10 个小时，而周薪仅仅 20 美元。每天晚上下班回家，他都会躲在屋子里研究那些食品配方。亨利的父亲是一个农夫，他认为儿子这样做只是浪费时间，不能带来一点经济效益。因此，每当儿子进行研究的时候，他都会责骂儿子说："不要再像傻瓜那样做这些没有意义的事情了！家里面有很多事情等着你去做！"每当这时候，亨利的妻子都会说："家里有什么事情要做您告诉我就行了。"为

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了让亨利安心研究，她每天都非常忙，直到晚上10点钟才能睡觉。尽管她每天都很累，但是她毫无怨言，并且常常鼓励自己的丈夫。

两年后，亨利先生的食品配方得到了公司的认可，公司给了他一大笔钱。这时候，他的父亲才不再经常数落他了，而是天天夸他能干、能赚钱。不过亨利夫人却没有这么做，她鼓励亨利继续自己的研究，从而做出一番事业。亨利先生听从了妻子的建议，他没有骄傲自满，而是继续研究。一年之后，他研究出了更好的食品配方，获得了更多的钱。他的妻子提议说："我们现在有了这些钱，是不是可以自己开一家食品加工厂呢？"亨利先生感觉妻子的提议非常好，就接受了她的建议。

在刚刚开办自己的公司的时候，亨利因为仍要搞研究，根本没有时间去做其他的事情。公司的一切事务都压在妻子的肩上。为了把这些事情做好，她每天忙得团团转，但是没有抱怨过一句。相反，她还经常鼓励自己的丈夫，让他安心研究，不要担心。两年后，他们的公司在美国已经非常知名。三年之后，亨利成为美国赫赫有名的"食品大亨"。

各位女士，我相信你们都希望自己的丈夫将来成为一个事业有成的人。但是，男人的事业是否成功和他的妻子也有很大的关系。如果你们能够成为丈夫事业上的好帮手，他们就会取得更大的成就！也许有的女士会说，我只是一个家庭主妇，在事业上根本帮不了他。其实这样想是错误的。男人最需要的是什么呢？是鼓励和赞美。当一个男人在事业上遇到挫折时，当一个男人陷入困境时，他最需要的就是有一个女人能够坚定地支持他、追随他、相信他、赞美他。这样，即使他真的遇到了很大的麻烦，他也能够获得自信以及前进的动力，最终战胜那些困难。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

罗伯特先生是一家保险公司的推销员。他非常热爱这个职业，并且希望自己能够成为一名伟大的推销员。但是非常遗憾的是，尽管他付出了百分之百的努力，却没有做出一点成绩。这时候，他开始动摇了，感觉自己做不了这项工作，准备向公司的领导提出辞职。

罗伯特太太却不这么认为。她一直对罗伯特先生说："亲爱的，我认为你能行，你一定可以成为一个出色的推销员。虽然现在你遇到了一点困难，但是我相信你能克服它。"在妻子的鼓励下，罗伯特先生没有辞职，而是决定再干一段时间试一试。在一个星期后，他终于签下一份不错的订单。这让他备受鼓舞，同时总结了获得成功的方法。慢慢地，他找到了适合自己的路，终于成为一名出色的推销员。在成功之后，他常常对朋友说："多亏了我的妻子，要是没有她的鼓励，我早就放弃了，根本不可能获得今天的成功。"

各位女士，从上面的例子可以看出，即使你只是一个家庭主妇或者根本不熟悉丈夫的行业，也是可以帮助他的。其实对于男人来讲，他们最需要的不是外界的帮助，而是内在的力量。一个男人如果具有信心和勇气，那么没有什么事情能够难住他。所以，各位女士，如果你不能在丈夫的事业上给予他具体的帮助，那么就多给他赞扬和鼓励吧，这也是男人非常需要的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

爱不是占有，而是自由

一个人的一生到底是悲剧还是喜剧，并不是由其年轻时的幸运或不幸决定的。重要的是要有足够的理智和勇气去寻找生命中的最爱。

莎士比亚曾说过："如果你爱他，就让他自由吧；如果他是属于你的，那么不用独占者的爱情束缚他，他也会回到你的身边；如果他没回到你身边，那就表示他从一开始就不是属于你的。"

有很多女士都认为，要坚守住自己的爱情就要编织一张网，牢牢地把男人套住，只有这样才会万无一失。可事实上，男人越受束缚，便越想逃离，毫无休止的命令只会让他们逃得更快。

爱情不是占有，不是剥夺，而是给予。女士们，如果你爱他，就请给他想要的一切自由，包括不爱你的自由，不要企图去左右他的思想和他的人生。强迫与占有从不是聪明女人的手段。著名的首相狄斯累利的妻子玛丽便是一位聪明的女人，也是一位懂得怎么去爱、怎样套牢男人的天才。

狄斯累利曾经这样说过："我们的一生会做出许多愚蠢的事，但我从来没有想过要为爱情而结婚。"他也确实没有为爱情而结婚。

35 岁以前，他一直过着单身汉的生活，之后他向一位寡妇玛丽求婚。这位寡妇比他大了整整 15 岁，头发苍白，面容衰老。所有人都知道他是贪图她的金钱而非爱情。当然，她也知道。因此，她只有一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

个要求，就是给他一年的时间让他了解她，如果他爱上她了就结婚，如果他依旧不爱她，那她就放手了。这位聪明的女士给了他一个爱她的自由，同时也给了他一个不爱她的自由。最后，她赢了，狄斯累利真的爱上她了。

其实关于这点人们都很费解，因为这位寡妇既不年轻也不漂亮，没有受过高等教育，知识相当贫乏。她与别人谈话经常错漏百出，成为笑柄。比如她从不知道在历史上是先有希腊人还是先有罗马人。同时，她的衣服穿着也很奇怪，甚至与大方得体相去甚远。在家庭摆设方面，更是让人难以恭维。可是，就是这样一位根本谈不上出色的人，却在如何对待男人这个关键问题上做得极其出色。

她并不像其他女人那样，把自己爱的男人看得牢牢的，不允许他有半点儿和其他女人独处的空间。她清楚那样做并不理智。所以当狄斯累利为了谈赞助的事情和那些机智的贵妇们周旋一个下午，疲惫地和她见面时，她并没有没完没了地追问，也不去干涉他的自由，尽管她也曾因为那些年轻漂亮的女士们而不安过。

她总能找到轻松的话题让他沐浴在轻松温暖之中，她不去计较他与哪个女人出去喝茶聊天或是参加舞会。因为她爱他，也尊重他。玛丽知道如果他也同样爱她的话便不会离开，如果不爱的话她拦也拦不住。她是明智的，狄斯累利真的爱上了她并举行了隆重的婚礼。婚后，他与玛丽共处的那段时间是他一生中最快乐的时光。不管他做什么，她始终相信他。他也一直对她忠诚。

尽管在公共场合中，玛丽时常显得既笨拙又愚蠢。可狄斯累利从来都不批评她、嫌弃她，甚至没说过一句责备她的话。如果有人敢嘲笑讽刺她的话，他会立刻站出来为她辩护，维护她的尊严。

对于狄斯累利而言，玛丽是他一生中最重要的人，他时常说：“我很感谢她对于我的信任，和给予我百分之百的自由。作为回报，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我给了她我百分之百的爱情。”

玛丽并不是一个十全十美的人，甚至与十全十美相去甚远。可是她得到了一段十全十美的爱情。

女士们，我希望你们也能懂得这个道理，爱情不是占有与禁锢，爱得太沉重、太压抑，会失去爱情原本美好的感觉。如果你爱他，就请给他足够的自由，让他伴随着你豁达的爱去做他喜欢的事情，去完成他的事业。

因此，各位女士，你若想让自己的婚姻生活更为幸福美满，就请让你爱的人自由地去生活！

给他一个温馨、浪漫的家

作为一个妻子，一定要创造一个温馨幸福的家庭氛围。因为无论对谁来说，享受家庭幸福都是非常重要的。

前一阵子我和朋友去看了场十分有趣的戏剧，叫《克拉克的妻子》。剧中那位患有洁癖、十分挑剔的妻子艾丽莎在生活中倒是十分常见。她的聒噪简直到了让人无法忍受的地步，就连放错坐垫这一点小事都可以让她唠叨一整天。她不欢迎任何朋友，不允许别人碰她的东西，从不和邻居打招呼，也不参加任何社交活动；她还讨厌小动物，会拿扫把把它们赶出去……可想而知，她的丈夫简直视她为噩梦。因为她已经把整个温馨浪漫的家庭氛围毁掉了。

女士们，我相信你们都不愿意做一个毁掉家庭和谐气氛的罪魁祸

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

首。作为妻子，家庭有怎样的氛围完全取决于你。我想你的家庭成员也不希望有一个冷漠、孤立、毫无温馨可言的家庭氛围。所以，女士们，如果你想做一个温柔体贴的妻子，就应该懂得营造温馨浪漫的家庭氛围，这对于家庭生活是非常有益且必要的。

那么，怎样创造浪漫温馨的家庭环境呢？

首先，你的家庭环境一定要整洁。对于一个家庭来说，整洁是十分必要的。虽然男人也经常会破坏家庭环境，弄脏地板，乱扔垃圾，但是他们同样喜欢整洁干净的家庭环境。如果妻子不打扫，让他们看到到处都是乱糟糟的景象，那么他们一定会一头扎进酒馆里不出来。男人就是这样，可以容忍自己的凌乱懒散，却不能宽容别人。

我的一个朋友叫拉斐尔，他年轻的时候曾经喜欢上一个温柔漂亮的姑娘，并且向她求婚了。可是在走进她的房间时，他十分后悔。因为他看到这个姑娘的房间简直太乱了。糖果撒得满床都是，屋子里随处可见饼干渣、脏衣服，还有掉落在桌子下面的书，那情形就好像刚发生了一场抢劫案……于是回来后他取消了婚约。可见，男人对于家庭环境的整洁与否是多么在乎。

其次，要让家庭成为一个不仅可以放松身体也可以放松精神的地方。几乎所有的男人都渴望有一个这样的家庭环境：当他们忙碌地工作了一天回到家后，可以好好地休息，不被妻子唠叨，不用为其他事烦心，第二天又可以干劲十足地去工作。其实，男人事业上成功与否，有一大部分也取决于家庭氛围，而这种家庭氛围又与妻子紧密联系着。相信所有女士都希望丈夫能在事业上取得成功，所以当他工作回来，请让他放松心情，给他倒一杯水或为他准备好拖鞋，这些虽然都是小事，却会让他心里暖暖的。

最后，要让你的家住得比较舒服。很多女士都会抱怨丈夫有着怎

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

样的坏习惯，他们会把报纸乱堆，烟头乱扔，地板搞得脏兮兮的，用过的杯子从来不会洗。简直把你精心打扫的成果毁于一旦。通常在这个时候，妻子已经是“忍无可忍”地准备要大吵一架了。可是女士们，当你们恼怒的时候，请这样想一想：家庭本来就是给人休息、让人放松的地方，布置得再漂亮、打扫得再整洁，如果不能用来休息，那将毫无价值。有很多女士更喜欢摆一堆毫无实用性的工艺品，而不愿多摆一个烟灰缸，可是男人通常对那些好看的纺织品、精美的花瓶不感兴趣。

我妻子的一个朋友十分注重房子的格调。她喜欢在屋子里摆满工艺品和装饰的小挂件，因此她的房间总是别具一格。可是遗憾的是，这位朋友却嫁给了一个邋里邋遢、不修边幅的男人。其实这个男人也很委屈，他确实很爱他的妻子，对于她布置的环境却难以忍受，因为他永远找不到烟灰缸在哪儿。于是，下班以后，他宁肯和朋友去酒馆也不愿意回家。

作为一个妻子，一定要创造一个温馨幸福的家庭氛围。因为无论对谁来说，享受家庭幸福都是非常重要的。因此，请不要理所当然地指使他做事情，他也同样是这个家的主人，他同样有权利按照自己的心意布置家庭摆设，按照自己的心意去生活。女士们，如果你爱他、爱这个家，请让这个家充满温馨与快乐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

理解和信任是爱情的筹码

爱情和婚姻是不能缺少理解和信任的。理解可以让两个人心心相通，关系更为亲密；而信任也是维护两个人关系的纽带，当你信任别人的时候，别人也会信任你。

前些天，我拜访了纽约市著名的爱情婚姻专家卡伊尔先生。在聊天的时候，我问了他这样一个问题："卡伊尔先生，为什么现在年轻人的离婚率越来越高了呢？"卡伊尔先生想了想说："理解和信任是爱情的筹码，如果缺少了这两个筹码，爱情是不会走得太远的。而现在的夫妻最缺少的就是理解和信任，所以在结婚之后，用不了多久就会产生矛盾，最后选择分手。"接着，他讲了这样一则真实的故事：

加西小姐是一个很普通的女孩，在一家意大利面馆做服务员。在她 20 岁的时候，遇到了罗斯特先生，两个人一见倾心，很快就坠入了爱河。和加西小姐一样，罗斯特先生也是穷苦人出身。不过他是一个吃苦耐劳的人，每天都努力地工作。经过两三年的努力，他终于积攒了一些钱。这个时候，一个很好的机会眷顾了他——他的一个朋友想开一家米面加工厂，邀请他一同入股。罗斯特先生决定尝试一下，便把所有的钱都投了进去。因为两个人都非常善于经营，他们的米面加工厂生意非常好，赚了不少钱。三年后，罗斯特先生开设了自己的工厂，并且和加西小姐结了婚。

对于加西小姐来说，她实在是一个幸运的人，因为她嫁给了一个

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

能干、优秀的丈夫。但是这也成了加西小姐心中的痛苦，她感觉自己配不上罗斯特先生，每天都担心他会甩了自己。正是因为每天都这样想，她变得神经质起来，只要一两个小时看不到罗斯特先生，她就要给对方打电话，询问他在什么地方。这让罗斯特先生非常烦恼。

在两个人结婚的第三年，罗斯特先生的生意出现了一些问题。为了渡过这次危机，他每天都在办公室加班工作，直到晚上八九点才回家。这使加西小姐变得多疑起来。每天罗斯特先生回到家中，她都要检查他的衣服，并且像审问犯人一样问东问西。后来，她还经常到罗斯特先生的公司去“监视”罗斯特先生。有一次，她看到办公室里只有罗斯特先生和他的女秘书两个人，虽然他们两人都在埋头工作，但是她还是怀疑两个人的关系不正常。在办公室里，她和罗斯特先生争吵起来，这使罗斯特先生非常气愤，最后向她提出了分手。

在讲完这个故事之后，卡伊尔先生说：“罗斯特先生为什么会和加西小姐分手呢？就是因为加西小姐没有给予他理解和信任。在罗斯特先生的生意出现问题的时候，加西小姐应该多关心他，至少不给他添麻烦。但是非常遗憾，她不仅没有理解和关怀对方，还总是怀疑对方背叛自己。所以，罗斯特先生最后选择了分手。”

各位女士，卡伊尔先生所讲的这个例子是非常具有代表性的。现在很多人都以自我为中心，完全不去考虑爱人的想法和感受。如果对方悖逆了自己或者没有按照自己的要求去做，就会和对方大吵大闹。更有甚者，总是怀疑自己的爱人背叛了自己，像警察监督小偷一样监督对方，久而久之使两个人的感情出现裂痕，最终只能以分手来收场。

各位女士，你们一定要记住卡伊尔先生的话，爱情和婚姻中是不能缺少理解和信任的。理解可以让两个人心心相通，关系更为亲密；而信任也是维护两个人关系的纽带，当你信任别人的时候，别人也会信任你。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

别让“性”绑架了幸福

性生活对于维持夫妻双方的感情是非常重要的。很多夫妻出现离婚或者婚外恋，都是由性生活不和谐引起的。

各位女士，在开始这篇文章之前，让我们先看一个调查结果。这项调查是由纽约家庭关系研究中心主任保罗·戴维斯博士进行的。他对数千名夫妻的婚姻状况进行了调查，从而总结出婚姻失败的种种原因。

保罗·戴维斯根据调查发现，大多数婚姻失败都是由于以下四个原因引起的：

· 性生活不和谐；

· 经济拮据；

· 心理、身体或者情绪的反常现象；

· 关于消闲的意见不统一。

各位女士，看到这个调查结果你们也许会大吃一惊吧。在很多女士看来，经济困难才是导致婚姻失败的主要原因。但是事实并不是这样。根据保罗·戴维斯博士的调查显示，性生活不和谐才是婚姻失败的主要原因。几乎所有的婚姻专家都认为，夫妻间在性生活方面取得和谐是绝对必要的。洛杉矶家庭关系法官赫德斯勒审理过数千个家庭案件，他曾经说过：“在那些离婚者中，至少有 80% 的人性生活不和谐，这是一个不争的事实。”

著名生理学家汉密尔顿博士曾经对美国 1000 位已婚妇女进行了调查，而调查结果让他大吃一惊：在美国，很多成年人在性生活方面

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

都不快乐！在收到这1000名妇女的答案之后，他马上发表了自己的意见：在美国，导致离婚的一个非常重要的原因就是性生活不和谐。

加州大学的戴维斯博士也通过调查证实了这种观点。他花费了四年时间，研究了500名男子以及400名女子的婚姻。他的这项研究工作被社会公认为极其重要，因此得到了很多人的资助。在进行这项研究的时候，他先后向这些男女提出了数百个有关他们婚姻和生活的问题，并且非常透彻地讨论这些问题，以致花费了四年时间。后来，戴维斯博士根据调查的结果写了一本书，名字叫《婚姻的症结是什么》。那么，婚姻的症结究竟是什么呢？戴维斯博士在书中说："只有那些有偏见、不谨慎的精神治疗专家才会说多数婚姻的冲突不是由性生活不和谐引起的。如果性生活和谐的话，其他一些冲突还是很容易化解掉的。"

各位女士，我之所以列举这么多事例，就是想告诉大家，性生活对于维持夫妻双方的感情是非常重要的。很多夫妻出现离婚或者婚外恋，都是由性生活的不和谐引起的。但是非常遗憾的是，人们对于性生活依然没有给予高度的重视。

白德费尔牧师做了18年的监理会牧师之后，放弃了自己的传教事业，到纽约的家庭辅导处担任了主任。他为青年人举行的婚礼几乎比谁都多。他曾经说过："根据我的牧师经验，我发现这些准备结婚的男女虽然有爱情基础，但是其中很多人都是婚姻的文盲。

"我发现了一件惊人的事情，当我们对婚姻生活中的一些不协调的现象听天由命时，我们的离婚率是非常低的，只有16%。但是，处在这个惊人数目中的夫妻虽然没有离婚，但是他们根本体验不到婚姻的乐趣。对于这些人来说，婚姻无异于一种痛苦的折磨。

"对于快乐的婚姻来说，很少是机会的产物，它们就像建筑物一样，是需要用心去设计的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“性，不过是婚姻生活中多种满意的一种，但它是非常重要的。如果处理不好夫妻间的性生活，那么别的事情更难以处理好。”

各位女士，你们看到了吧，无论是心理学家、医生还是牧师，都认为性生活是婚姻中的一部分，并且是很重要的一部分。但是，怎样才能把这件事处理好呢？

“不要因为情面而不好意思说出来，”在这里，我还想引证白德费尔牧师的话来说明这个问题，“必须进行改变，客观地讨论婚姻和生活，并且以一种超然的态度来对待自己的婚姻。要想获得这种能力，可以看一些相关的书籍。在这里，我可以向大家介绍几本，例如我写的《婚姻与性的和谐》，还有赫顿写的《婚姻中的性技巧》、艾克娜所写的《婚姻中的性生活》等。”

因此，各位女士，要想获得幸福的婚姻，就要记住——千万不要忽视“性”，并且读一些有关“性”的好书。

与丈夫拥有共同的人生目标

婚姻生活的最大乐趣，就是夫妻两个人共同实现一个又一个目标。在携手实现这些目标的过程中，你们的感觉会像度蜜月一样甜蜜无比。

对于一对志同道合的夫妻来说，爱情是事业的动力，事业因爱情而升华。如果婚后的夫妻整日卿卿我我，完全把自己束缚在个人家庭的小圈子之中，爱的温度是难以持久的。只有在事业上共同追求新

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的目标，在奋斗的道路上有共同的价值观，两个人才可以不断加深理解，才会给情感带来新的交融，给事业带来新的成功。

相信大家都知道世界著名的女科学家居里夫人。她的一生都在和她的丈夫为了科学事业而奋斗。在研究镭的过程中，居里夫妇用了 3 年零 9 个月才从成吨的矿渣中提炼出 0.1 克的镭。因为他们在放射性领域上的发现和研究，他们夫妻共同获得了 1903 年的诺贝尔物理学奖。

在最初的研究阶段，曾有物理学家指出镭是一种神秘的元素，把它提炼出来基本不可能，她的丈夫皮埃尔也因此而犹豫不前。而居里夫人看出了丈夫的烦恼，鼓励他说："我知道你的烦恼，可正是因为有难度你才喜欢的，才值得我们去努力。"经过反复的研究后，居里夫妇终于取得了成功。他们夫妻在一起的那些年都在共同奋斗，不断追求新的研究目标，在科学与爱情的领域里收获甚多。

两个相爱的人如果能有共同的人生目标，在通往成功的道路上相互扶持、相濡以沫，他们离成功的距离会比其他人更近。而且在携手实现这些人生目标的过程中，你会觉得像再次度蜜月一样甜蜜。亚历山大的例子正好说明了这个道理。

亚历山大最渴望实现的目标就是上大学。他从小在孤儿院长大，条件艰苦连饭都吃不饱，更不要说有条件上学读书了。可他还是想尽一切办法去学习，因为他知道，只有靠知识才能改变自己的命运。在离开孤儿院的那几年，他白天在码头搬运，晚上回到住的地方学习，在不断努力下，他终于通过自学完成了高中学业。

此后，他去了一家裁缝店打工，他一直想攒一笔钱好继续上大学，却始终没攒够。

虽然如此，亚历山大还是幸运地娶到了一个漂亮的女孩，她愿意帮助他实现上大学的目标。但事实上这非常困难。在他们结婚后没

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

过多久，裁缝店就开始裁员了，亚历山大丢掉了工作。但在妻子的鼓励、帮助下，他并没有失落、沮丧，而是朝着攒钱上大学这个目标继续前进。他们把所有的存款都拿出来，开了一家地产公司，为了这家公司，他的妻子甚至把结婚戒指都卖掉了。

两年之后，他们公司的业绩已十分可观，他的妻子坚持让他去上大学，自己来管理公司。在他 36 岁的时候，亚历山大终于获得了学士学位。这也是他人生中最大的一个目标。之后亚历山大又回到了房地产业，帮助他的妻子打理公司。不久他们又有了一个新的目标，那就是开连锁店。在两人的不懈努力下，最终完成了这个梦想。

各位女士，亚历山大夫妇的人生虽然充满了曲折与艰辛，但是他们始终用快乐的笑脸去面对。因为在他们前面总是有着一个努力的方向、一个共同奋斗的目标。每当完成一个目标时，他们都会有满足感和成就感，他们所享受的不仅是成功这个结果，也包括共同奋斗在成功这个道路上的过程。

女士们，婚姻生活最大的乐趣就是夫妇两个人共同实现一个又一个目标。在携手实现这些目标的过程中，你会感觉到你们原来如此默契，生活是如此美好。

女人最容易陷入的婚姻盲区

现在大多数年轻女人，包括那些已婚的妇女，对自己的婚姻生活非常不满意。如果你希望自己的婚姻生活幸福而美满，那么你一定要牢牢记住一个原则：了解婚姻，不做婚姻的文盲！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在美国，有很多女性对她们的婚姻生活非常不满意，认为结婚后的生活质量远远没有达到她们预期的标准。事实上，有很多人在对婚姻没有正确认识的情况下就草草地选择了结婚，为以后的婚姻生活留下了隐患。我可以肯定地说，现在大多数年轻女人，包括那些已婚的妇女，至今依然是婚姻的文盲。

事实上，有很多女人对婚姻已经丧失了新鲜感和激情。她们对待婚姻持有一种勉强的态度，对她们来说，随着时间的推移，爱情必将演变成亲情，这是理所当然的。

导致这种观点产生的根本原因就是人们对待婚姻没有一个正确的、客观的了解。她们把婚姻看得过于理性，这就是我为什么要说她们是婚姻的文盲了。经过我对一些家庭的了解，发现这类婚姻中的女主人在认识上主要存在几大误区：

第一个误区：一切都是他的错。有很多女性都对我抱怨过她们的丈夫是怎样对她们无理或是毫无情趣的。还有的干脆对我说，她们对于丈夫已经完全没有吸引力了，更谈不上什么浪漫。于是便开始了无休止的争吵，直到两个人都累了，可问题一点都没解决。对于这种情况，我建议女士们看看下面这个例子。

珍妮和丈夫戴维已经结婚五年了。戴维是一家项目公司的经理，在一次商业洽谈会上结识了年轻漂亮的爱丽丝。爱丽丝家境富裕，有生意头脑和管理能力，带着一种咄咄逼人的气势。这时的爱丽丝明显地向戴维表示好感，根本不在乎他的已婚身份。男人到了这个时候，不免有些心猿意马，暧昧不明。很多朋友都来向珍妮告密，有的是替她鸣不平，有的纯粹是为了看热闹。

可是珍妮还是和以前一样，看自己的书，到院子里看护花花草草，照顾刚上幼儿园的女儿。戴维到家的时候，给他送上舒服的拖鞋；每天早上起来，给他挤好牙膏，做好早餐。她对烹调的兴趣越

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

发浓厚，时常弄些新奇的菜让戴维换换口味。种种小创意让在外面吃惯了好东西的戴维也忍不住赞一句。珍妮还把周末的时间精心策划起来，戴维有空的时候，开车带上孩子到附近的农庄野餐或和朋友聚会。戴维没空陪她，她就自己带着女儿去逛街，去游乐园，每次都开心地回家。

戴维终日担心，如果珍妮问他那个难堪的问题他该怎样回答。但珍妮开开心心地过自己的日子，从来不多问一句。当然珍妮也有了变化：她恢复了结婚前活泼可爱的样子，穿衣打扮越发光鲜；她参加了游泳课、瑜伽课，学打网球；她组织朋友们去旅行；她甚至开始学习法文，居然可以用蹩脚的法文和法国朋友聊天！这个跟了自己五年的女人身上原来还有那么多自己不了解的特质，这一切都让戴维感觉既陌生又熟悉，并深深为之吸引。

爱丽丝的事情居然就这么慢慢地淡了。朋友聚会，大家都崇拜地追问珍妮到底做了什么。珍妮笑着说："以前我老觉得嫁个好丈夫就会有一个美满的婚姻，现在看起来，婚姻的幸福还是要靠自己经营的。女人不能做婚姻的文盲，要明白即使在结婚后也要保持着恋爱时的精明。这样的婚姻才有激情，才能摆脱危机。"

女士们，看到了珍妮的例子你们是不是恍然大悟？我想如果换了一般女性，一定会因为丈夫在外面暧昧不明而大吵大闹，而珍妮却用她的智慧巧妙地化解了。其实，婚姻并不是爱情的坟墓，婚后也无法避免外面的诱惑，问题出现的时候，女士们切忌大吵大闹、兴师问罪，把一切责任都推到对方身上。最好的办法就是运用智慧和那个闯入你们婚姻家庭的人斗智斗勇。

第二个误区：夫妻间的沟通是多余的。有很多女性都认为，两个人之间的沟通应该是在婚前。婚后夫妻已经融为一体，不需要再沟通了。这种想法是错误的。因为婚后的沟通比婚前的更为重要，很多事

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

实都证明，夫妻间感情的破裂正是因为缺乏沟通。

经过调查证实，夫妻之间能做到真正互相了解最少需要五年的时间。也就是说，在这五年的时间里，夫妻之间需要不断地在生活中了解、沟通。因此，我一直都强调，夫妻双方要经常沟通，一定要把彼此内心的真实感受告诉对方，这样才能使婚姻生活幸福美满。

第三个误区：夫妻间应该是透明的，无须神秘感。很多女性都认为，爱情是神圣的，两个人既然结了婚、组织了家庭，那就不应该存在任何隐私。其实这种想法并不完全错误，因为坦白是建立美满幸福婚姻的关键。然而，这些女士们却忽略了另一点，那就是爱情也是需要空间的。有时候，适当的距离对于保持夫妻之间的关系有着至关重要的作用。

别把简单问题复杂化

很多女性都喜欢把问题复杂化，从而突出它的重要性，这是处理婚姻问题的一大忌讳。

昨天晚上，我的邻居唐纳斯德夫妇之间爆发了一场非常激烈的争吵。两个人争吵了两个多小时，甚至到了大打出手的地步。但是，让人意想不到的是，整个事件的起因居然只是一份小小的报纸。

唐纳斯德先生是一家杂志社的编辑，非常喜欢阅读报纸，每天下班回家他都要买一份《纽约时报》，然后带回家里看。

昨天下午，他又买了一份《纽约时报》，回到家中津津有味地看

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了起来。一个小时之后，他把这份报纸看完了，随手扔在了沙发上。唐纳斯德太太是一个爱干净的人，当时她正在厨房做饭，看到唐纳斯德先生把报纸扔到了沙发上，便不高兴地说："别把报纸扔在沙发上！我和你说了多少次了，你怎么就是记不住呢？快点把它拿走！"

当时唐纳斯德先生正在逗自己养的宠物狗，他胡乱地答应着，但是过了一两分钟就忘记了。当唐纳斯德夫人做完饭的时候，发现那张报纸还"躺"在沙发上。这让她非常生气，她大声对唐纳斯德先生说："我让你把报纸放到别处，你怎么还没有拿走？我每天都把屋子收拾得干干净净，可你一回来就把屋子弄得乱糟糟的，你不知道你很累人吗？"

仅仅因为一张报纸就受到了责骂，唐纳斯德先生也非常生气，对妻子说："你还有完吗？不就是一张报纸吗？"唐纳斯德夫人看到丈夫不仅不承认自己的错误，还出言反驳自己，不禁更生气了。她非常恼怒地说："你和你的父亲一样，都是懒惰的人！你若出生在一个有教养的家庭，绝对不会这样。"听了这句话，唐纳斯德先生彻底被激怒了，大声说："你可以批评我，但是不可以侮辱我的父亲！你是一个蛮不讲理的女人，而且你的母亲也是这样的人！"

听了唐纳斯德先生的话，唐纳斯德夫人更加愤怒了，两个人无休止地吵了起来，把以前的那些事情都搬了出来。吵到最后，唐纳斯德夫人气愤地离家而去，并且扬言要和唐纳斯德先生离婚。

各位女士，看到上面这个事例你们有什么感想呢？其实婚姻生活中的很多争吵都是由这些小事引发的。在开始的时候，两个人争论不休、互不相让，但是没过多长时间，为了尽可能"攻击"对方，就把话题引到其他方面，把"战线"越拉越长。到头来两个人越吵越厉害，把对方及自己的心都深深刺痛了，很多夫妻都是因为这样分手的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

各位女士，我不知道你们是否意识到，在处理婚姻中的矛盾时，你们常常把一些简单的问题弄得复杂化，从而让两个人的矛盾越来越激化。

两年前，我的一位男学员就和我谈过这个问题。他对我抱怨说："卡耐基先生，我真的受不了我的妻子了。我明白，婚姻中的争吵是在所难免的，只要不伤害到两个人的感情就好。但是我和妻子就做不到，我们经常因为一些小事情而吵起来，最后两个人都很受伤。比如昨天，她让我在下班的时候帮她买一瓶洗发水，但是因为晚上要加班，我便忘记了。结果我的妻子把我狠狠地骂了一顿，并且说我的人品有问题。卡耐基先生，你说这两者之间有联系吗？我实在想不明白！"的确，买洗发水和一个人的人品是没有任何联系的，但是这位女士为了让自己的话语更有"攻击力"，硬是把它们联系到了一起。当然，这样的结果是让两个人越吵越厉害，最后伤害了两个人的感情。

著名的婚姻心理学家伯德尔就曾经说过："很多女性都喜欢把问题复杂化，从而突出它的重要性，这是处理婚姻问题的一大忌讳。"各位女士，婚姻中的很多矛盾都是容易化解的，至少不会发展得更厉害。接下来，我给大家提出两点建议，这对处理婚姻中的问题非常重要。

第一，在和丈夫沟通时要讲究一些技巧。当丈夫出现错误的时候，不要劈头盖脸地批评他们，而是要讲究沟通的方法。如果你总是想通过批评和指责来纠正对方的错误，只怕会起到适得其反的作用。男人是非常看重自己的面子的，如果你的批评和指责伤害了他们的自尊，他们就不再考虑事情的对错，而是把怒气全部发泄到你的身上。所以，当男人出现错误的时候，可以给他们一些建议和忠告，但不要毫不留情地指责他们。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二，对事不对人，不要扩大问题。各位女士，在和丈夫发生矛盾的时候，你们要就事论事，而不要联系到其他事情。如果那样的话，你们的矛盾会越来越深，双方的感情也会受到不小的伤害。所以，即使和丈夫发生了争吵，也要就事论事，不要把事情扩大化。

让婚姻中的危机变为生机

妻子不贞，丈夫有一半责任；丈夫不忠，妻子也有一半责任。如果把对方逼得落荒而逃，那么责任就更大。

每个人所面对的感情不同，所面临的问题也不同，处理的原则却是一样的。面对的时候别后退，退得越多伤得越多，也别步步紧逼，逼得太紧了对方一定会毅然决然地走掉。还有就是别抱着你死我活的心态去争取，没有人会喜欢一个拿生命开玩笑的人，幸福也不是用生命威胁回来的。

女士们，当你遇到婚姻中的危机，你应该做的是让自己更加独立、自信，从生存和情感上都不依赖于他人，以豁达的态度对待婚姻、对待感情，身心健康地生活。不要因为在婚姻生活中出现问题，就怨天尤人、不能自拔。要知道，成熟、优雅的女性无须依赖男人也能潇洒生存。

当问题出现的时候，该如何去做呢？如果你还爱着他，那就尽你的努力去拯救婚姻并原谅他吧！如果你已不再爱他，不如就此放手，不要因为习惯而放弃了自己幸福的权利。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

狄丽莎太太是一位普通的家庭主妇，每天所做的事就是照顾孩子和处理家务。她对自己的生活非常满意，因为她的孩子非常聪明，丈夫更是事业有成——狄丽莎的先生是一家大型建筑公司的老板，收入可观。

从前，狄丽莎先生每天晚上8点钟会准时回到家，和太太聊天或者和6岁的小女儿做做游戏。但是最近一段时间狄丽莎先生每天都很晚才回家，和妻子也没有以前那样亲热、无话不说了。狄丽莎太太倒没有觉得有什么异常，毕竟结婚的时间已经很长了，热恋期早就过去了。她只是觉得丈夫回家有些晚，便问他其中的原因。丈夫说："最近公司的订单突然增加了很多，有很多事情要做，所以每天都要加班。"狄丽莎太太并没察觉到什么，反而觉得这是一件好事，毕竟丈夫的事业发展得越来越好了。就这样过了几个月，直到有一天晚上，狄丽莎洗衣服的时候在丈夫的西服口袋里翻出了一支口红，才意识到了问题的严重性，很明显情人已经开始挑衅了。但是狄丽莎并没有马上和丈夫摊牌，也没发生任何吵闹，仍像往常一样，做好饭菜等着丈夫回来，虽然丈夫每天回来得都很晚。直到有一天，丈夫觉得很奇怪，因为他在白天和情人逛街的时候明明被狄丽莎看到了，可是晚上回来她却像什么都没发生一样，仍是做好饭菜、放好洗澡水。

终于狄丽莎的丈夫忍不住了，就问她："为什么你看到我和别人逛街，都不质问我呢？"狄丽莎温和地对他说："因为我在等你，等你做出你的选择。"此时的丈夫很羞愧，难为情地说："对不起，我还没有想好。"狄丽莎笑着说："那好吧，你再考虑几天，无论如何我都会尊重你的选择的。其实，当我看到你们在一起的时候，我真的很心痛，不过我仔细想了一下，问题的根源或许出在我的身上，我已经没有曾经的魅力了。我曾回忆起我们恋爱时的情景，那时你总是找各种理由约我出来，只是为了能看到我。我很明白你现在的心态，你对她

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的感觉一定是和当初对我一样的。”

几天后，狄丽莎的丈夫便和情人分手了。因为他不能这么自私地让爱自己的妻子这么伤心，同时，他也为自己的行为向狄丽莎道歉并得到了她的原谅。

女士们，在漫长的婚姻生活中，人们难免有思想上的走神。在这个时候，我希望你们都能用你们的智慧和温柔来化解风波。一个懂得处理婚姻危机的高手是十分善于运用“欲擒故纵”的策略的，即使到了最紧急的关头也不例外。事实上，男人不会因为害怕而留在女人身边，他们留下来的唯一理由就是“爱”。

在危机出现的时候，有两点最需要注意的事项：

第一，不要试图辩论清楚婚姻问题的谁是谁非。在日常生活中，许多处于婚姻危机中的夫妇都在相互抱怨、指责，并试图寻找婚姻问题的是与非，撇清自己的责任。其实，这种搞清对错的做法不仅是徒劳的，而且还会将婚姻的矛盾扩大化。其实，婚姻中根本就没有绝对的谁对谁错，你弄清了又如何呢？

第二，采取合适的解决婚姻危机的方式，不要使自己太委屈。当然，为了获得较圆满的结果，承受些小委屈还是值得的。因为只有主动改变自己，才可以主动改变婚姻的命运。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

做合格母亲，把孩子培养成财富

每个母亲都要面对两个方面：一是抚养，二是教育。事实上，有很多女士把精力全投注在第一个方面，而忽略了教育。其实，让孩子受到良好的教育远比让他衣来伸手、饭来张口可贵得多。

美国青少年犯罪研究专家麦迪克曾经说：“大多数青少年罪犯都缺少良好的教育环境，这和他们的母亲有着至关重要的关系。调查显示，如果一个母亲吸毒，那么她的孩子要比那些不吸毒者的孩子染上毒瘾的机会大得多。不管多么聪明的孩子，如果他们的母亲没有对他们进行良好的教育，那么这些孩子更容易走入歧途。所以，我一直强调，母亲更应该担当起教育子女的责任。”

在我的母亲和妻子身上我感受到了“母亲是世界上最伟大的人”，她们会不惜一切地来保护和照顾自己的孩子。她们也坚信，教育子女是一个母亲与生俱来的职责。所有的母亲都把孩子看作自己生命的延续，那是一种无法言语的爱。如果一个家里只剩下了两块面包，那么作为一个母亲，她一定会一块给丈夫，一块给孩子。

母亲该如何教育自己的孩子呢？每个母亲都要面对两个方面：一是抚养，二是教育。事实上，有很多女士把精力全投注在第一个方面，而忽略了教育。其实，让孩子受到良好的教育远比让他衣来伸手、饭来张口可贵得多。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我曾经受邀访问过一家联邦少年管教所。那里有很多因为没有得到良好的教育而误入歧途的青年。其中的一位少年对我说，他给母亲寄过很多信，告诉她自己在这里看了很多书，学到很多东西，并表示他会好好改造。可是他的母亲却回信说他很无聊，有那么多时间怎么不考虑出来后怎么赚点钱。

没有哪一个孩子天生就是个罪犯，就必须要被关到监狱里。这位少年也一样，一切都是他的母亲没有担当起教育他的责任造成的。这位少年告诉我，小时候他和母亲去市场买东西，他母亲会趁人不注意拿走摊贩的洋葱或是马铃薯。在 12 岁那年，他跟着酒馆里的不良青年学会了抽烟，她的母亲发现后并没有及时制止他，反而高兴地叫嚷着："看吧，我的小儿子已经长成一个男子汉了。"再大一些的时候，他经常和别人打架，可是他的母亲从来没有训斥过他。当他的父亲拿起棍子要"修理"他时，他的母亲却在旁边喊着："你这个窝囊废，不要让儿子和你一样变成个废物，打架有什么不好呢，总好过像你似的被别人欺负。"就这样，这位少年听信了母亲的话，最后到了持刀抢劫的地步，并因此付出了代价。

我想如果那位母亲能够正确地教导孩子，也不至于把他的青春都葬送在管教所，他的人生原本是可以丰富多彩的。而在现实生活中，母亲更容易犯的错误不是疏于对孩子的管教，而是过于干涉、管教孩子了。在我的培训班里，曾有一位母亲对我说："我所受到的教育告诉我孩子是需要这样或是那样的照顾、管教的。这使我感到我永远都做得不够，有时我觉得自己像一块洗碗布被挤干了一样，但我仍然想为我的孩子做一切事。"这种做法显然是不对的。

那么，作为一个母亲应该怎样教育、培养孩子做一个成功的人呢？

第一，培养他们的爱心及沟通能力。母亲有必要向孩子说明亲切

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有礼地对待别人与在学习成绩上遥遥领先同等重要。那些情商比较高的孩子在协调能力和与人沟通的能力上通常比较强，这类人总比其他人更容易取得成功。专家也表明：那些作品丰富的工程师并不一定是智商最高的工程师，而是那些能与同事进行良好沟通的工程师。

第二，在道德上指明方向。孩子需要一个道德指南针。但这不是要在他们还不懂事的时候就向他们灌输是非观，而是在日常生活中让他们明白什么是对的、什么是错的。

一位母亲看到她6岁大的儿子骑着他的邻居——一个7岁大的男孩的木马。

“杰克现在不用，”他儿子说，“他在学校，所以我可以用。”这个小男孩认为自己这么做没什么错，因为他的朋友不会介意。但这位母亲坚持让儿子把木马还回去，并告诉儿子：“在没有征得别人同意的情况下就随便动别人的东西是不对的。”

所以，女士们，我们完全可以通过一种简单易懂的方式树立孩子的是非观，而不是刻板地说教。

最后，多一些鼓励和称赞。表扬可以使人创造奇迹，而过多的批评则会导致孩子自卑。每个孩子都有自己的“敏感区”，这个区域一旦受到表扬会收到意想不到的效果。作为母亲，你可能比谁都了解对于你的孩子来说什么是重要的，可能是音乐、美术或体育。因此少量而频繁地给予他一些表扬，会让他更加自信地去做好自己的事情。作为母亲，教育是一项责任重大而艰巨的工作，但并不意味着是一种负担，有时你需要少一些责任感，让你对自己、对孩子的要求见鬼去吧，轻松而愉快的教育才是最好的方式。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第10章 聪明女人会赚钱，精明女人会理财

钱，要赚出来，更要理出来。会赚钱的女人，在经济上更独立，能按照自己的意愿自由生活。而会理财的女人，则懂得如何让自己的财富滚雪球，进而拥有更高的生活质量以及一生的财富保障。因此，女人要想过得幸福，不仅要培养自己的赚钱能力，还要学会投资理财，这样你才能活得更从容、更幸福。

A Woman's Way to Happiness by Carnegie

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不要为了金钱患得患失

我们应该树立正确的金钱观，不要成为金钱的奴隶，也不要因为金钱而伤害自己的身体健康以及家庭的幸福。

周末，我邀请杜莉丝一同去春游。结果杜莉丝马上就回绝了我："卡耐基先生，真对不起，我可没有时间。你知道吗？我有太多的事情需要做，要不然我在经济方面会受到很大的损失。"

杜莉丝女士是我的一位学员。最近两年，她每时每刻都要受到忧郁的纠缠，生活得非常不快乐。所以她报了我的学习班，希望我能够帮助她。我接触杜莉丝一段时间后发现，她对金钱过于看重了，这也正是引发她忧虑的原因。她本来就生在一个富裕的人家，在她二十几岁时，她的父亲就给了她一笔钱。几年之后，她又嫁给了一位非常有钱的男士。对于普通人来讲，这样已经很不错了。但是杜莉丝却不知足，她总觉得自己的金钱不够多，于是开始做生意，拼命地工作。因为对金钱如此看重，她每时每刻都处在患得患失之中，因此忧虑也就产生了。

各位女士，《妇女家庭月刊》曾经做过一次调查，发现人们70%的烦恼都和金钱有关。尤其是一些对于金钱格外看重的人，他们每天都处于患得患失中，极容易产生烦恼。下面，有关洛克菲勒的例子就说明了这些。

众所周知，洛克菲勒是全世界有名的石油富豪，在他有生之年，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他曾经建立了自己的金钱王国。在他一生中，他对财富孜孜不倦地追求着，哪怕是一点小的投资失误都会让他伤心很久。正因为这样，他常常受到忧虑的困扰。

在他 50 多岁的时候，他被疾病缠绕，感到心力交瘁，但是他仍然不忘对财富的追求。终于，他病倒了，住进了医院。他的医生警告他，如果再这样下去，他将不久于人世。他在病床上苦思了一周，终于让自己的心灵在疯狂的赚钱中停了下来。等他病愈之后，他把自己的大部分钱都捐给了公益事业。他终于明白了，一个人应该做金钱的主人，而不是成为金钱的奴隶。而他那已经临近崩溃的身体，这时候竟然奇迹般地好转了，他最终活到了古稀之年。

各位女士，看到洛克菲勒的例子你们应该明白这样一个道理：大家对于金钱的不懈追求没有什么错，但是，我们不能完全为金钱而活着，这样的人生是非常累的，也没有多大的意义。在我们的生命中，有很多重要的事情要做，而不是只有赚钱这一件事。如果我们总是为赚钱而活着，那么即使有再多的钱，也不会享受到生活的乐趣。

也许有的女士会说："卡耐基先生，我可不同意你的说法，如果我有很多钱的话，我会生活得比现在幸福。"的确，如果我们手中的钱非常充足，我们更容易过上自己想要的生活。但是，很多人都没有正确的金钱观，反而被金钱所累。我想大家都听说过这个故事：一个人漂洋过海去做生意，结果因为货物太重，船要沉了。如果把这些货物中的一部分丢到海里，这艘船就可以正常地行驶了。但是这艘船的主人是一个钻到钱眼儿里的人，他舍不得丢下船上的货物，结果整艘船都沉了下去，他也没有逃过被淹死的命运。各位女士，这艘船的主人就是典型的金钱的奴隶，他宁可被淹死，也不肯舍弃船上的货物。这样的人是非常可怜的，因为他把金钱当成了人生的全部，甚至看得比自己的性命还重要。这样的人是无法体会生活乐趣的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

所以，各位女士，我们应该树立正确的金钱观，不要成为金钱的奴隶，也不要因为金钱而伤害自己的身体健康以及家庭的幸福。

杜莉丝在上过我的培训课之后，忧虑的症状仍没有减轻。我知道，这是因为她对金钱仍是渴求的，所以她的情绪总是起起伏伏、患得患失。后来，我对杜莉丝说："杜莉丝，你觉得人生的意义是什么，难道只是为了赚很多钱吗？如果你丧失了健康以及生活的快乐，那么这些钱有什么意义呢？你应该成为金钱的主人，而不是被金钱所奴役。"杜莉丝想了想说："可是如果没有足够的金钱，我们又怎么能够生活得更幸福呢？而且很多人评价一个人是否成功，都是通过他的财产来评定的。"我说："杜莉丝，这种评定方法是不对的。我不知道你是否发现，那些非常有钱的人不一定过得很快乐。你要记住，任何事情都要讲究一个适度的原则，对金钱的追求也是一样。"杜莉丝想了想说："卡耐基先生，那你说我应该怎样做呢？"我说："不要再像以前那样对金钱非常渴望，而是以一种平常心去对待。另外，你不要天天只想着赚钱，而要充分享受自己的生活。总之一句话，你要做金钱的主人，而不是做金钱的奴隶。"杜莉丝接受了我的建议之后，忧虑马上就减轻了，而且过上了快乐的生活。

各位女士，金钱是一种没有生命的东西，它不是生活的全部，而且我们的幸福也不是完全由它所决定的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

避免入不敷出的尴尬

无论我们的收入非常高还是非常低，都要留下一些，而不是完完全全地把它花光。这样，我们才会感到心安，从而快快乐乐地生活。

了解我的人都知道，我出生在密苏里州的一个农场。我的家庭是非常贫困的，当我十几岁的时候，我就要辛勤地劳作，每天都要工作 10 个小时以上。尤其让人难以接受的是，尽管我非常勤劳地工作，但是报酬不是很高。我在那个时候的酬劳，不是每小时 50 美元，也不是每小时 10 美元，而是可怜的 5 美分。

后来，我离开了家乡，到其他地方谋生。很长一段时间里，我的生活都很艰辛。我住在没有浴室、没有自来水的屋子里，每天吃最便宜的饭菜。为了省下几个铜板，我把鞋子以及袜子都打了补丁，直到把它们穿烂了为止。

看到这里，也许有些女士会问我："卡耐基先生，你说这些做什么呢？是让我们可怜你以前的遭遇吗？"当然不是，我谈到以前的遭遇是想告诉大家：即使在我的收入非常微薄的时候，我也总是勉强从自己的收入中节省下几个铜板，因为我要是入不敷出的话，心中会非常不安。

但是很多女士的做法都和我不一样。有些女士尽管收入不低，但是在花钱方面没有计划，也没有节制，常常在一个月没有过完的时候，已经把上个月的收入花光了。我们下面谈到的阿尼女士就是这样

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的人。

阿尼在一家物贸公司工作，收入不错。可她是一个花钱大手大脚的人，每个月发工资的时候，她都要到纽约的购物中心去购物。在她看来，自己手中的钱也不少，完全够自己花销。但是当这个月过完一半的时候，她发现自己的钱花得差不多了。如果再这样下去，这个月就需要借债度日了。有了这种想法之后，她努力克制自己，尽量不去买那些不需要的东西。但是非常遗憾的是，她根本控制不了自己，没过几天，她就恢复到以前的生活，又开始大手大脚地花钱。结果到月末的时候，她手中的钱都花光了，只能向朋友借一些。她暗暗下决心，下个月一定要节制一些。但是到了下个月，她又像以前一样毫无节制地花钱，然后再借钱度日。

后来，阿尼所在的公司突然破产了，这让阿尼陷入了非常窘迫的境地。因为她平时没有任何积蓄，在这时候又没有收入，她连吃饭都成了问题。后来多亏她的朋友伸出了援助之手，才让她渡过了难关。

各位女士，阿尼这样是对自己非常不负责的。我们都清楚，只有我们拥有一定积蓄的时候，我们才会觉得心安，从而快快乐乐地生活。而阿尼这样做根本不会有任何的积蓄，当她大手大脚花钱的时候她或许感觉很快乐，但是用不了多长时间，她就会后悔，并且产生自责的心理。尤其日复一日地都这样度过，她会感觉非常痛苦，并且自责的心理会一天比一天严重。更为重要的是，当她真正需要钱的时候，她根本没有任何积蓄，只能自己干着急，却解决不了任何问题。所以，无论我们的收入非常高还是非常低，都要留下一些，而不是完完全全地把它花光。这样的话，我们才会感到心安，从而快快乐乐地生活。

麦卡丁小姐出身贫寒，她的父亲是一位修鞋匠，每个月的收入

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

非常微薄。正因为这样，她很早就参加了工作。开始的时候，她在一家餐馆做服务员，每个月只有数百美元的收入。不过麦卡丁小姐非常节俭，她买东西的时候，只挑选那些急需的，从来不买那些没有用处的。正因为这样，她在餐馆工作了两年之后，稍稍有了一些积蓄。后来她用这些钱报了一个成人学习班，每天晚上都去上课。学完这些课程之后，她在一家保险公司找到一份工作，成为那里的一名文员，收入也有所提高。但是她仍然非常节省，把一半左右的工资攒下来。在这家保险公司工作了三年之后，她已经有了一些积蓄，她用这些积蓄开了一家杂货铺。因为她非常善于经营，这家杂货铺的效益非常好，她彻底过上了富足的生活。

各位女士，从麦卡丁小姐的例子可以看出，多留一些积蓄，对你们的人生是非常有帮助的。所以，你们一定要避免入不敷出，多为自己的人生积累些资本。

也许有些女士会说：“我平时已经省吃俭用了，但是我的收入低，根本留不下钱。”对于这样的女性，可以赚一些额外的钱来贴补家用。例如，娜丽女士是一家小公司的文员，工资不是很高，于是她在业余时间写稿子，投给相关的杂志社。虽然她所得的稿费不是很高，但这也是一笔收入，可以让她避免入不敷出。当然，如果你不会写稿子，也可以干一些其他事情，都可以提高你的收入。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

奢侈让你离财富越来越远

奢侈是一种非常不好的习惯，它能够腐蚀一个人的心灵，让人变得自私、虚荣、堕落，甚至丧失原来善良的本性。

四年前，我接受了《妇女家庭月刊》的采访。当时《妇女家庭月刊》的记者问了我这样一个问题："卡耐基先生，在家庭生活中你最不能容忍的是什么行为呢？"我当时想了想说："我最不能容忍的就是奢侈的行为，在我的家庭中，我绝不允许奢侈浪费。"

各位女士，对于奢侈浪费的行为我真的是深恶痛绝的。以前，我的收入非常微薄，根本没有资本去奢侈浪费。现在我的收入比以前提高了，但是我仍然不允许奢侈的行为出现。在这方面，我的妻子姚乐丝和我的想法是一样的，她从来不胡乱花钱，也不买那些名贵的奢侈品。

但是非常遗憾的是，很多女士却不这样想。在她们看来，能够奢侈地生活不仅可以让自己体会到高人一等的满足感，也会让自己过得更幸福、更快乐。正是出于这样的思想，很多女士都对奢侈的生活充满了憧憬。每当月初发工资的时候，很多女士都去疯狂地购物，直到把自己的那点薪水花光为止。有些女士的收入不高，根本无法过上奢侈的生活，但是她们对这种生活仍是充满了向往。为了满足自己，她们便去和朋友借钱，结果每个月都是债台高筑。这样的日子过得未必快乐，因为这些女士的心中始终有一种不安，她们也常常担忧自己的薪水问题。下面有关莉娜斯的例子就说明了这些。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

莉娜斯是一家教育公司的职员，每个月都有不错的收入。虽然她的薪水让很多人都羡慕，但是莉娜斯却总嫌不够。她非常羡慕那些上层社会的贵妇，因为无论她们的穿戴还是所用的化妆品，都是让一般人望而却步的。

每个月发了薪水，莉娜斯总要到服装超市疯狂地购物，尽管她的衣服已经很多了。结果没用多长时间，她的薪水就所剩无几了。在接下来的日子里，她又开始为生活而担心。最让她痛苦的是，她虽然羡慕那种奢华的生活，但是无法过上那样的生活。所以，只有每个月月初疯狂购物的时候她才是快乐的，余下的时间她心中充满了痛苦，因为她的理想和现实还是很有差距的。更让她心情烦乱的是，因为她花钱从来都没有节制，所以常常陷入经济危机，不得不向朋友借钱度日。

各位女士，你们觉得莉娜斯生活得快乐吗？当然不快乐，因为她只有在月初购物的时候才能够“奢侈”一回，余下的日子，则完全被失落以及痛苦所代替。这样的日子不仅不会快乐，甚至还是一种痛苦的折磨。在我看来，奢侈的生活不是每个人都能过上的。如果大家都能过上这样的生活，那它就没有什么吸引力了。所以，各位女士，你们不要追求那种奢侈的生活，而应该充分享受已经获得的幸福。这样，你的生活才是充实的、快乐的。如果你一味地追求那种根本得不到的生活，只会让自己觉得痛苦和失落，根本没有幸福和快乐可言。

更为重要的是，奢侈是一种非常不好的习惯，它能够腐蚀一个人的心灵，让人变得自私、虚荣、堕落，甚至丧失原来善良的本性。下面有关艾米的例子就说明了这些。

艾米出生在一个富裕的家庭。她的父亲是一家钢铁公司的老板，并且非常成功。因此，艾米从小就过上了奢侈的生活。在她仅仅 18 岁的时候，她就进入了上层社会，成为一名社交名媛。在那个时候，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

她所穿的衣服、所用的化妆品都是非常昂贵的，让一般女孩望而却步。这让艾米非常得意，对那些普通人根本看不上眼。

在艾米 21 岁的时候，她遇到了芬利，一位非常有钱的纨绔子弟。芬利的父亲也是一家大老板，手中拥有好几家企业。两个人很快就坠入爱河，一年之后他们就结婚了。婚后，他们仍是过着那种奢侈的生活，甚至比以前还要变本加厉。

但是随着世界大战的爆发，芬利父亲的企业受到了致命的打击。他的公司生产的货物根本卖不出去，最后只能宣告破产。这下，艾米和芬利再也不能过奢侈的生活了，这让两个人都难以忍受，天天吵架。最后，艾米在一次宴会上认识了另外一位富家公子，并和他产生了感情。于是，艾米和芬利离婚，嫁给了这位刚刚认识的富家公子，以继续自己奢华的生活。

艾米父亲的生意很快也受到了影响，最后不得不宣告破产。因为他在银行贷了大笔的款，最后所有财产都变卖了，变得一贫如洗。对自己的生身父母，艾米也看不上眼了，她很少去看望他们，也不给他们买任何礼物。有时候，她竟然诅咒他们早点死掉，省得给自己添麻烦。

各位女士，看完艾米的例子，你们是不是有很大的触动呢？其实她变得如此虚荣、自私，和她以前的奢侈生活是有很大的关系的。一个人长期过这种奢侈的生活，会让她产生一种高高在上的感觉，看不起普通人。而且一旦过惯了这种日子，再让她们过那种普通的生活，她们会非常不习惯以至于丝毫也忍受不了。在这时候，她们容易做出一些错误的事情，例如上文中的艾米就因为无法维持自己奢华的生活而和芬利离婚。所以，各位女士，你们一定要把奢侈当作一种恶习，让它远离自己的生活。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

花最少的钱过有品质的生活

我们既要力求节俭，又要提高自己的生活水平，让自己享受到生活的乐趣。如果能够做到这一点，我们就算达成了自己的目标。

各位女士，在上一节我告诉过大家，要把奢侈当作一种恶习并且要远离它。不过，我在告诫大家不要奢侈的同时也要提醒大家，节俭是好的，但是不要吝啬。如果形成非常吝啬的生活方式，那你的生活也会受到金钱的拖累。

在生活中，有些人节俭过了度，已经到了吝啬的地步。两年前，我认识了一位中年女士，她就是这样的人。虽然她的收入相当不错，但是她一点钱也舍不得花，既不给自己添置衣服，也不到餐馆吃饭。她几乎把自己所有的钱都存了起来。虽然存了不少钱，但是她的生活是相当单调的，因为她既舍不得花钱去看电影，也舍不得花钱和朋友一起去吃饭。也正因为这样，她的朋友非常少，大家都不愿意和她往来。

各位女士，节俭当然是一种很好的习惯，但是如果像上面这位女士一样，一点钱都舍不得花，生活又有什么乐趣呢？更何况，我们努力地工作，就是想让自己过上好日子，现在赚了一些钱，却全部把它们存到银行里，这不是背离了努力工作的初衷吗？所以，如果我们过于吝啬，那就享受不到生活的乐趣了，而且大家都不愿意和你交往，因为大家都不喜欢太吝啬的人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

也许有的女士会对我说："卡耐基先生，你现在都把我们搞糊涂了，你在前面告诉我们不要奢侈浪费，现在又提醒我们不要太吝啬，那么究竟怎样做才是对的呢？你能不能给出一个标准呢？"

各位女士，因为你们的收入、经济状况不一样，我当然无法给你们一个标准。但是我可以告诉你们一个消费原则，那就是适度原则。我们既要力求节俭，又要提高自己的生活水平，让自己享受到生活的乐趣。如果能够做到这一点，我们就算达成了自己的目标。

在这方面，《妇女生活报》的副主编拉多·格恩太太做得非常出色。格恩太太的收入相当不错，但是她是一个节俭的人，从来不乱花钱。不过，她的生活照样非常精彩。她是如何做的呢？

在生活中，拉多·格恩太太坚持这样两个原则：第一，用最少的钱办最多的事，绝不让金钱白白浪费。第二，该花的钱一定要花，一定要提高生活的品质。

每当月初发薪水的时候，她不像一般女士那样大手大脚地到服装超市购物，也不像那些吝啬的人那样，把所有的钱都存起来。她会先计算好这个月需要花费的开销，把这个月的薪水留下一部分，然后把剩余的存起来。等做好这个月的收支计划之后，她严格按照计划执行，绝不乱花一分钱。

但是拉多·格恩太太不仅不是一个吝啬的女士，而且是一个非常讲究生活品位的人：她绝不像一般女士那样胡乱买衣服，但是她的衣服都是不错的品牌服装，穿在身上非常合体；她也不像一般女士那样没有节制地花钱，但是每个周末，她都要带孩子到餐馆吃一顿，有时候还会和家人听听音乐、看看歌剧；在月末的时候，她还会约几个朋友到咖啡厅喝杯咖啡，并且聊上几个小时。总之，在大家看来，拉多·格恩太太是一个非常讲究生活品位、非常有情调的女士，但是让人吃惊的是，她的生活花费并不比普通人多，甚至还要节省很多。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

各位女士，看了拉多·格恩太太的例子，你们是不是非常羡慕她呢？在我看来，她不仅是一个非常有品位的女士，而且是一个聪明的女士，因为她能用最少的花费让自己过上高品质并且快乐的生活。

当然，很多女士看过关于拉多·格恩太太的介绍之后仍会非常糊涂，因为她们之中的很多人也是这样做的，但是没有达到相同的效果。在这里，我不妨再解释一下。拉多·格恩太太之所以能够用最少的花费过上高品质的生活，一方面和她的精打细算是分不开的；另一方面是因为她不是一个非常注重物质生活的人，而是一个非常注重精神生活的人。正因为这样，她不会和别人攀比，花很多钱去买那些奢侈品，从而剩下了不少钱。也正是因为这样，她的生活看起来非常有品质。

各位女士，吝啬和奢侈一样，都是不太好的习惯，它们会影响到你的生活，甚至会扼杀你的快乐。

学会精打细算过日子

不要总是抱怨自己的收入不高，现在最重要的问题是先支配好手中的钱。只要这个问题解决了，即使你的收入没有增加，你也不会闹财务危机了。

《妇女家庭月刊》的编辑们曾经做过一次有趣的调查，她们发现很多家庭都会陷入财务赤字，导致整个月都非常难熬。有很多家庭主妇都向《妇女家庭月刊》的编辑抱怨说：“我们的收入实在太低了，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

只要再增加收入的10%，我就不会再产生任何财务困难了。”但是真实情况却并不像她们想象的那样，有很多家庭在增长了10%的收入之后，仍然陷入财务困难，而且财务赤字比以前还要厉害。

一次偶然的机会，我采访了著名的预算专家爱尔玛茜·史塔普里顿夫人。她是一家大公司的财政顾问，曾经以个人的身份帮助过很多人。她对我说：“对于大多数人来说，稍稍多赚一点钱并不能帮助她们解决财务问题，我帮助过很多女性，她们有的人月收入达到了5000美元，但是仍然会陷入财务赤字。在我看来，大多数人之所以会产生财务困难，并不是因为她们没有足够的钱，而是因为她们不知道如何支配自己手中的钱。”

各位女士，我想你们也会同意爱尔玛茜·史塔普里顿夫人的说法，因为在我们身边有很多人，他们的收入不是很高，但是懂得精打细算，过了一段时间之后，他们的积蓄竟然比我们的要高出很多。所以，各位女士，我们不要总是抱怨自己的收入不高，现在最重要的问题是先支配好手中的钱。只要这个问题解决了，即使你的收入没有增加，你也不会闹财务危机了。

那么，怎样才能支配好手中的钱呢？我曾经向爱尔玛茜·史塔普里顿夫人请教过这个问题，她给出了一些答案，在这里我把她介绍的方法列举出来，供大家参考：

第一，拟出一个合理的家庭预算。史塔普里顿夫人告诉我，假设有两位女士毗邻而居，住同样的房子，有着同样的收入，而且家里的人数也是一样。但是她们的家庭预算却会截然不同，因为两个人的性格是不同的。要拟定家庭预算，必须按照个人的需要来拟定。

此外，拟定家庭预算的意义并不是把全部的乐趣都从生活中抹杀——在前面，我们也曾经提到过这个问题。拟定家庭预算的真正意义是让自己合理地消费并且提升自己的生活品质，而且拟定家庭预算

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

还会让我们产生物质安全感。

那么，在制定家庭预算的时候要注意哪些细节呢？史塔普里顿夫人告诉我们，在制定家庭预算的时候要考虑到自己的每一笔开销，例如水电费、娱乐费、生活费等。此外，还要考虑到一些特殊的需要，并且定出相关的预算。比如你要在这个月买一台电视机或者买一件名贵的衣服，这都要制定相关的预算。

第二，学会记账。史塔普里顿夫人告诉我们，如果想要有节制地花钱，就要学会记账，把每一笔开销都记在账本上。这样的话，你就可以清楚地知道自己的每笔钱都花在什么地方了，以后注意一些。其实很多名人都有记账的好习惯。例如洛克菲勒在每天睡觉之前，会把每一笔的开销记在账本上，然后才去睡觉。再比如亚诺·班尼特，他立志要成为一名小说家，但是他在早期非常贫穷，为了节省开支，他养成了记账的习惯。再后来，他成为举世闻名的大作家，甚至拥有了一艘私人游艇，但是他仍然保持着记账的习惯。

也许有的女士会说："这太麻烦了，难道我要记录一辈子吗？"如果你觉得这样做很麻烦，没必要长期这样做。史塔普里顿夫人说，一般人只要记录三个月就可以了。记录这三个月之后，你就可以摸清自己的消费习惯，从此在以后的消费中节制自己。此外，摸清自己的消费习惯之后，你还可以依此做出一个更合理的家庭预算。

第三，学会聪明地花钱。在很多人看来，赚钱是一门高深的学问，一般人很难学会。其实花钱也是一门高深的学问，真正懂得的只是少数。我们遇到过一些人，她们能够用最少的钱办最多的事，这不得不说是一种本事。

那么，怎样做才能成为会花钱的聪明人呢？史塔普里顿夫人告诉我们说，一个会花钱的人要做到以下几点：一是买你和家人最需要的东西，让你的金钱花在刀刃上。例如一些女主人买了很多自己根本不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

穿的衣服，这就是在浪费自己的金钱。二是做好长期规划，不要盲目地消费。例如有一位女士看上了一组刚上市的家具，但是当时的价钱非常高。其实按照家具市场的规律，只要过上几个月或者半年，价钱就会降低。所以，这位女士不妨等一等，这样就可以省下很多钱。

各位女士，史塔普里顿夫人说得没错，要想摆脱财务危机，仅仅靠增加收入是不行的，并且我们不能随心所欲地增加自己的收入。所以，我们要学会支配好手中的金钱，让它们发挥最大的功效，从而提高生活水平，摆脱财务危机。

女人的幸福是储蓄出来的

一定要学会储存自己的金钱。只有这样，我们才能踏踏实实地生活，并且在危机到来的时候从容应对。

薇森女士是我的一位朋友，20年前，她嫁给了一个爱尔兰人。这个爱尔兰人有一个习惯，那就是每个月必须把一定数量的薪水存到银行。那时薇森女士以及丈夫的薪水都不高，又要积攒下一部分，所以日子过得相当苦。为了省下一些钱，她在买日用品的时候想尽办法省下每一毛钱，而她的丈夫则要步行半个小时去上班，以便每月省下几十块钱的公共汽车费用。开始的时候，薇森女士非常不适应，为此她和丈夫吵了很多次架。

但是薇森女士的丈夫是一个非常顽固的人，他坚信自己的做法是正确的，所以绝不让步。薇森女士这样评价过自己的丈夫："他宁可

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在中央广场脱光衣服，也会坚持自己的理财计划，所以我只能向他让步。”不过，仅仅过了三年，她就改变了自己的想法，反而非常赞同自己的丈夫——在三年之后，美国的经济状况非常不景气，很多家庭都受到了影响。有的家庭因为没有积蓄，连一日三餐都成了问题，不仅陷入困难之中，有的人甚至因此而自杀。但是薇森女士因为在这三年里积攒了一些钱，所以能够像以前那样生活，几乎没有受到太大的影响。

各位女士，在前面我们谈到过这个问题：一定要学会储存自己的金钱。只有这样，我们才能踏踏实实地生活，并且在危机到来的时候从容应付。比如在上面谈到的薇森女士，她因为有一些积蓄，所以能够从容地度过那段经济萧条的日子。所以，各位女士，我们一定要学会储蓄自己的金钱。

那么，在储蓄自己的金钱方面，我们应该怎样做呢？我曾经拜访过理财专家爱丽尔女士，她给出了以下几个建议：

第一，把每年收入的至少 1/10 储蓄起来。我想很多女士都想过这个问题：每个月应该储蓄收入的多少才合适呢？如果储蓄得太多，则自己留下的钱不够花，无法提高生活的质量；如果储蓄得太少，则失去了储蓄的意义。爱丽尔女士告诉我，每个月至少把自己收入的 1/10 储蓄起来，如果收入较高的话，可以多储蓄一点。这样既可以提高自己的生活质量，又可以攒下一笔钱。

其实这个方法薇森女士就一直在用。现在她每个月把自己收入的 2/10 储蓄起来。这样，等一年下来，你就会有一笔不小的积蓄了。当然，如果你的收入比较多的话，你也可以多存一些，只要不影响到自己的生活水平就好。

第二，考虑买人寿保险。爱丽尔女士曾经是美国人寿保险协会的主人，对所有女士来说，她的话代表了人寿保险专家的看法，非常具

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有权威性。当我去拜访她的时候，她建议每一位家庭主妇都想一想以下问题：你清楚如果购买了人寿保险，你的家庭能够得到哪些基本需求吗？你清楚一次付款以及多次付款有什么不同吗？它们各有什么好处呢？你知道人寿保险有什么双重的目的呢？这些问题以及其他相关问题，对于你的家庭来说是非常重要的。金钱当然不是万能的，但是如果我们能够聪明地处理手中的金钱，那么就可以给你以及你的丈夫带来更多的安宁和幸福。因此，你应该考虑为自己以及家人购买人寿保险，这对于你的将来以及幸福非常有好处。

第三，让理财成为全家人的事。很多女士都有理财的意识，但这是不够的。试想一下，如果你竭尽全力地省吃俭用，力求节省每一分钱，但是你的丈夫和孩子却不懂得节省，你照样不会攒下很多钱。所以，你在做预算计划的时候必须得到其他人的配合，并且在生活中向他们灌输理财的观念。

第四，准备一笔账外或者紧急用途的资金。在生活中，我们经常会遇到一些不测以及紧急事件，如失业、结婚生子等。这都需要一笔额外的费用。所以，各位女士，你们应该至少存下 1 ~ 3 个月的收入，以应付这些突发事件。

投资不要武断，应三思而后行

投资高手，不仅有着独特而正确的投资技巧和投资理念，更重要的是还有缜密的思维。在每次投资前，他都会分析各种风险和利益大小，然后再做决定。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

对于做事喜欢冲动的女人来说，“三思而后行”是最好的指导思想，特别在投资这个问题上，一定要先“知”再做决定，然后按照决定去行事。这是一个女人成功投资必不可少的过程。下面，我要给大家讲一个故事。

丝奥图·欧娜小姐住在墨西哥州的阿尔布奎克市。几年前，她曾为卧病在床的母亲的医药费伤透了脑筋。在母亲卧病的前两年，医药费一直由经济条件较好的舅舅资助，但有一天舅舅打电话说他的工厂经营不善，资金有些问题，问丝奥图能否缩减开支，比如减少两名护士的薪水，或是更换到一家等级稍微低些的医院。丝奥图在电话中感谢了舅舅这么长时间的资助，并说自己要认真考虑一下。

23 岁的丝奥图并没有太多理财经验和挣钱能力，但她十分善于思考。她把母亲的收入列成一张表，其中包括两处房屋出租的收入、有价证券的收入以及舅舅每个月资助的钱。然后她又列出一张表，上面写着每月需要支付的费用，例如医药费、生活费、税金、保险费等。显然，她现在的支出要大大多于收入。她看着眼前这两张纸，心想：即使按照舅舅的建议转院或是辞退一个护工也不够，也许这时最好的解决方法是处理掉一处房产或卖掉有价证券以套取现金来支付母亲高昂的医药费。

她找到一个律师朋友，向他咨询了目前市场房价和证券的行情。经过朋友的解释和分析后，丝奥图决定先卖掉证券，保留房产。因为此时阿尔布奎克正值城市大规划时期，房价飙升，等一段时间再卖价格一定会更高，而证券升值空间并不大，此时的价格已经很高了，卖掉它正好能解燃眉之急。这位朋友还向丝奥图介绍了一家私人医院，不仅医疗设施齐全，有专业的医生和护士，价格还比正规医院要低得多，这让丝奥图喜出望外。

半年后，丝奥图卖掉了一处房产。这一大笔钱不仅让她能够支付

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

得起母亲的医药费，还剩余了不少。丝奥图想，如果这些钱放在手里，早晚有花完的一天，不妨再做点投资。由于她多年在医院陪伴母亲，知道药品行业利润很大，于是，她拿着剩余的钱购买了一个药品代理权，从事药品批发。果然，她的决定是正确的。几年下来，药品批发给她带来了更多的财富，现在她再也不用为母亲的医药费担忧了。

通过丝奥图小姐的故事，可以证明：只有在采取投资行动之前，认真地进行思考，并详细地分析各种风险和利益大小，才有减少失败的可能性并获得更大的利润。假使丝奥图小姐当年武断地卖掉手头上的所有资产，那么她不仅会使母亲的福利遭到损害，还会为以后的生活带来更大的麻烦，因为那时的她已经一无所有，没有值钱的东西可卖了。

穷人与富人最大的差别在于懂不懂投资、会不会投资、有没有投资获益的能力，而这种能力更多的是一个人思考能力的直接反映。美国投资学专家科尔·维斯博士就曾说过："投资高手不仅有着独特而正确的投资技巧和投资理念，更重要的是还有缜密的思维。在他每次投资前，他都会分析各种风险和利益大小，然后再做出进一步的决定和行动。"投资能力和知识是投资的核心与根本，而大多数女人在这两方面都比较欠缺。当然，这可以通过拓展思路来弥补。

思考是具体投资行为的前奏，所有的分析、操作都必须建立在此基础之上。各位女士，金钱的确很诱人，但并不是那么容易获得的，有时一个错误决定就能让你倾家荡产。因此，在你每一次投资前，一定要做到"三思而后行"。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第11章 幸福就像空气，要学会享受和珍惜

虽然现代科技不断地为我们节省时间，但我们却用省下的时间去做其他事情，使得生活比从前更繁忙、更劳累，以至于在我们还没有真正享受生活的时候，它就离我们远去了。其实生活的本意是快乐，人的生命只有一次，何必把自己搞得那么疲惫？从现在起，停止匆忙的脚步，释放压力，享受生活吧！

A Woman's Way to Happiness by Carnegie

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不幸是幸福的起点

要想摆脱生活中的不幸，只有一个办法，那就是接受它。你越是抗拒这些不幸，你的内心会越痛苦，并且迟迟不能从这些痛苦中挣扎出来。而当你接受这些不幸的时候，你的痛苦就会慢慢减轻，并且时间将会使你的伤口愈合。

各位女士，人的一生并不是一帆风顺的幸福之旅，有时也会遇到风浪、遇到坎坷。在这段时间里，痛苦和不幸会一直持续下去，直到伤口愈合为止。当然，这对于遭受不幸的人来说是非常痛苦的过程。很多人都因为受到的打击太大，而变得自暴自弃，并最终迷失了自己。

既然生活中的不幸是不能避免的，那么当我们遇到不幸的时候就要学会摆脱它，并且尽快地从悲痛中站起来。只有这样，我们才能勇敢地前行，而不是让那些不幸的事情把自己的生活分割得支离破碎。

约翰·布朗先生是一个非常不幸的人。他的妻子几年前因为车祸去世了，紧接着他唯一的女儿也离他而去。一年之后，他在这个世界上唯一的亲人——他的父亲也去世了。从那以后，布朗先生成了一个孤单的人，过着孤苦伶仃的日子。

起初他把自己关在小屋子里，哪里也不去。但是这样做让他更加痛苦寂寞。有一段时间，他甚至感觉自己要疯了。后来，他终于接受了这些事实。慢慢地，他的心情平静了，并且走出了自己的屋子，在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一家工厂找到一份工作。他又重新开始交朋友，并且寻找自己的奋斗目标。一年之后，他彻底摆脱了这些不幸，开始了自己新的生活。

从上面的故事中我们可以看出，要想摆脱生活中的不幸，只有一个办法，那就是接受它。你越是抗拒这些不幸，你的内心会越痛苦，并且迟迟不能从这些痛苦中挣扎出来。而当你接受这些不幸的时候，你的痛苦就会慢慢减轻，并且时间将会使你的伤口愈合。所以，我们要试着接受不幸，让时间为自己疗伤。

其实有时候不幸也不完全是坏事，它会成为一种动力，促使我们采取一些行动，并且提高我们自身的素质。可以说有时候正是“不幸”激发了我们体内的能量，让我们能够对自己的一些潜能善加运用。如果不是情势所逼，我们可能会让这些潜能永远埋没在身体之中。下面这个例子就说明了这样的道理。

在美国西北部的沙尘肆虐地区，生活着一户贫困的四口之家。这户人家非常穷困，他们吃不饱、穿不暖，并且每天都要从事非常繁重的劳动。但是屋漏偏逢连夜雨——因为过度的劳累，父亲和母亲都死了，只剩下哥哥和妹妹。在这个时候，哥哥只有 20 岁，妹妹才 5 岁。

现在，他们什么都没有了：土地没有收成，仓库里的粮食也已经吃光了。这个小伙子成了一家之主，他非常愁闷地坐在一个破旧的椅子上，不知道怎么做才好。

这时候妹妹走了进来，她拉了拉哥哥的衣襟，望着哥哥说：“哥哥，我非常饿，你能给我一个银币让我买些吃的吗？”哥哥满脸歉意地对妹妹说：“小家伙，真对不起，我实在没有。”妹妹失望地走开了。那天晚上，哥哥迟迟不能入眠，因为他的眼前一直闪现着妹妹那失望的表情。他决定振作起来，为妹妹和自己寻求出路。以前他渴望成为一名教师，但是他的父母希望他留在这里帮他们经营农场。对

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

于这件事，他一直犹豫不决，不知道自己应该怎样做。现在父母去世了，他必须做出选择，因为只有这样他和妹妹才能活下去。

天将破晓的时候，他拿定了主意，决定带妹妹离开这里，去寻找一份工作，然后再为自己的理想而奋斗。于是，第二天，他带着妹妹来到了城里，在一家餐馆找到了一份工作。白天，他努力工作养活自己和妹妹。到了晚上，他从图书馆借一些书来读，并且每天都要读到很晚才睡觉。三年后，他终于成为一名乡村教师，受到了大家的羡慕和尊敬。

从上面的事例可以看出，这个小伙子正是因为遭遇了不幸，才下定决心去追求自己的理想。而最终他也收获了人生的成功。据说印度的讫哩什那神曾经说过这样一句箴言：“人生真正的美满，并不是获得平静的幸福，而是勇敢地面对生活中所有的不幸。”这句话是非常有道理的，不幸虽然会给我们带来痛苦和伤害，但是也会让我们的人生更为圆满，让我们取得更多成绩。

此外，我这里还有一个方法，可以减少生活中的不幸给你带来的伤痛。这个方法非常简单，就是多帮助别人，使自己的内心得到升华。这样，你就可以感受到快乐，忘了伤痛。

我在纽约州认识一位女士，她的两个儿子都在“二战”中牺牲了。可想而知，这对她的打击是非常大的。但是她并没有让伤心和痛苦打垮自己，也没有让别人怜悯自己。在一次采访中，她对记者说：“我已经知足了，我的两个儿子都陪了我 20 多年，这些日子是非常美好的，是永远值得回忆的。在以后的日子里，我要竭尽全力帮助那些有孩子在部队服役的母亲。”她确实如自己说的那样，毫不厌倦地给那些有孩子在军队服役的母亲带去了安慰。正因为这样，她获得了很多人的尊重，也找到了自己的人生价值。现在，她生活

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

得既快乐又幸福。

各位女士，在漫长的人生旅途中，既有快乐也有悲伤，这是谁也不能避免的。因此，当我们遭受生活中的不幸的时候，要振作起来，把它们当作人生财富的一部分。这样，我们才能够让自己过得更快乐、更幸福。

别再懊悔昨天发生的事

不要再为已经做错的事情懊悔不已了，毕竟没有人能每一次都做对。在我们的一生中，所有的事情都是合情合理的。所有发生在当时那个时间的事情，都是那个时刻最好的抉择。成功也好失败也好，都是给我们最好的经验教训，是我们人生中宝贵的财富。

在我敬仰的人中，有一位女士叫劳费尔。她是一位著名的成功学大师，一生的经历极为丰富。有一次我应邀去参加她的演讲，给我的印象颇深。那次许多女学生都听得入迷，突然劳费尔女士向大家问道："请问你们有谁在家帮助父母锯过木头？"这时很多同学都举起手来了，劳费尔女士笑了笑，继续说道："那有谁锯过木屑呢？"这时没有一个人举手了，大家都面面相觑，然后好奇地看着劳费尔女士。劳费尔这时又继续说道："我知道没有人会去锯木屑的。原因很简单，因为木屑都是已经被锯下来的，这样做毫无意义。事实上，过

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

去的事情也是一样的。我希望大家都能够明白，当你们在为已经过去的事情而懊恼不已的时候，你们已经在锯木屑了。”

女士们，我希望你们都能记住劳费尔的话。哪怕错了，过去了就过去了，顺其自然地接受已经发生的事情。在我的人生历程中从没有“后悔”两个字，即便是错了，也不要把“后悔”两个字刻在心上。犯过的错无法释怀，又怎么面对自己的过去呢，一次又一次的懊恼又有什么用呢？人生之所以珍贵，就是因为我们永远也不能回到过去，只能把握现在。或许在过去我们也并不知道自己当初的行为、选择是错的，所以我们才会犯错、才会留有遗憾，这便是问题的所在。所以，生活就是这样，你任何时候回头看都会有遗憾，这才是真实的人生，而你不可能一生之中都在为自己犯的错误而后悔不已。

有一次，我去拜访金妮女士，她年轻的时候曾是全纽约最棒的排球运动员。闲聊中，我问她在这么多场比赛中，是否也曾因为输球而悔恨不已。她告诉我说：“是的，年轻的时候我经常这样。不过在经过几年的磨炼之后，我就再也不做这种愚蠢、毫无价值的事情了。因为我发现那样做对我完全没有任何好处。就好像让你去磨一袋刚刚磨好的面粉一样，完全没有意义。”

的确，面粉已经磨好就不用再磨了，木头变成木屑也不用再锯了。人生中又何尝不是如此呢？希望女士们都能明白这个浅显的道理，不要再无谓地苦恼、悔恨了。这样做至少能让你心情愉悦，起码减少一道皱纹。史密斯先生是我的朋友，在他上中学时，他的生理卫生老师布兰德给他上了人生中最重要的一课。女士们，如果你是一个经常为过去后悔、烦恼的人，那么我们不妨来看看布兰德先生是如何教育史密斯的。

下面是摘自史密斯先生的回忆录：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“在我十几岁的时候，我常为已经过去的事情而烦恼，自怨自艾。在考试结束的时候，我常常会在半夜醒来，意识到自己有某道题做错了，并且后悔到失眠。我还总是想那些已经过去的事情，如果当初没有做错的话该有多好。

“直到有一天早晨，我们来到实验室，等着上布兰德老师的实验课。当时，布兰德老师在桌子上放了一瓶牛奶，我们都不理解，布兰德老师所上的生理卫生课和牛奶有什么关系。就在我们还在想这是怎么回事的时候，布兰德老师突然站了起来，一巴掌把那瓶牛奶打倒在水槽里。我们当时惊讶不已，布兰德老师说：‘同学们，这就是今天我们要上的课，我只是想告诉你们一个道理：千万不要为打翻的牛奶而哭泣，那样毫无意义。’

“然后他叫我们所有人都到水槽旁边去看那瓶打翻的牛奶。他大声地对我们说：‘好好看看，这对你们的人生非常重要，你们一辈子都要记住今天的课。你们看到了，这瓶牛奶已经流光了，不管你多么着急后悔，你都不可能再救回一滴了。’”

所以，当事情已经发生、无法挽回的时候，就顺其自然吧。正如莎士比亚说的：“聪明的人永远都不会坐在那里为自己的损失而伤心，却会总结自己的错误，并且想法设方来弥补自己所受的创伤。”所以，女士们，请不要再为已经做错的事情懊悔不已了，毕竟没有人能每次都做对。在我们的一生中，所有的事情都是合情合理的。所有发生在那个时间的事情，都是那个时刻最好的抉择。成功也好失败也好，都是给我们最好的经验教训，是我们人生中宝贵的财富。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

活在当下的女人最快乐

以前的事情已经过去了，而未来的事情现在还无法把握，所以，你们不要生活在过去和将来，而是应该享受当下的生活。这样你们才会生活得更快乐、更幸福。

各位女士，我想问你们一个问题：你们是不是生活在今天的方格中呢？也许很多女士都觉得这个问题很荒诞——我们不生活在今天，难道是生活在过去和将来吗？各位女士，我需要特别解释一下我的问题，我想问的是：你们的思想是不是活在当下？

我认识很多人，他们的思想不是停留在过去，就是投射在将来，唯独没有享受当下的快乐！下面这两个例子说的就是这种情况。

蒂娜是一个非常美丽的女人。她在两年前结了婚，嫁给了一位非常优秀的男士。这位男士是一家大公司的经理，有着不错的收入。更为重要的是，他对蒂娜非常温柔体贴，每天都无微不至地照顾她。

结婚后的第二年，蒂娜生下了一个聪明伶俐的小男孩。自从有了这个孩子之后，他们的生活变得更加快乐了。但是非常不幸，这个孩子在两岁的时候夭折了，这让蒂娜痛不欲生。以前，她是一个乐观开朗的女人，喜欢交朋友，也喜欢和朋友一起聊天、逛街。但是自从她的孩子夭折之后，她每天都待在屋子里，以泪洗面。她的丈夫劝过她很多次，但是没有起到一点效果。后来，他们又生了一个小孩，按理说应该把以前的伤心事忘掉才对，但是蒂娜仍然高兴不起来，她总是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

情不自禁地想起第一个孩子。

看了上面这个事例，不知道你们有什么样的感想？蒂娜的遭遇是非常值得同情的，但是她犯了一个错误，那就是不应该生活在过去，而是应该生活在现在，很快地从伤痛中走出来。我们可以试想一下：即使蒂娜再悲痛，她的第一个孩子能够死而复生吗？当然不能。这些悲伤、痛苦除了伤害自己外，不会起到任何积极的作用。所以，各位女士，如果你们有什么伤心、后悔的往事，不要总是想着它们，毕竟这些都是过去的事情了，再怎么想也无法弥补了。

另外，还有一些人把所有的希望和梦想都投射在将来。当然，一个人有梦想是对的，但是唯有当下是实现梦想的途径。如果只想着将来而忘却了当下，自然不能够快乐地生活。

韦斯特先生是一家旅馆的服务人员，他每天要做的事就是给客人端菜、擦桌子，非常无聊。更为糟糕的是他的薪水少得可怜，每个月都入不敷出。这让韦斯特先生非常失望，他痛下决心，要自强自立，在未来的生活中过上好日子。每天他都对未来充满憧憬，幻想好日子即将来临。一个月过去了，韦斯特先生觉得自己的生活比先前更加无趣、更加苦闷了。又过了些日子，他的意志完全消沉，对于那些美妙的想法也不敢多想了。

各位女士，韦斯特先生为什么由原来的豪情万丈变成了一个意志消沉的人呢？这是因为他没有活在当下，而是活在了将来，那自然体验不到目前生活的乐趣，这样的日子持续久了，再强的毅力、再美好的理想也会被消磨掉。所以，我要告诉各位女士，你们可以对未来充满美好的憧憬，但是要把自己的思想放在眼前的生活上。若总是放在将来，也会成为一种不幸，会如上文中的韦斯特先生一样。

各位女士，以前的事情已经过去了，而未来的事情现在还无法把

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

握，所以，你们的思想不要生活在过去和将来，而是应该享受当下的生活。这样才会生活得更快乐、更幸福。

为生活加点新鲜感

单调的生活比死亡更可怕。人的一生很长，如果你每一天都在重复前一天的生活，每一天都过着相同的生活，那么当你走向人生终点的时候，你会发现你的人生其实只有一天。

我有一个女性朋友，总是非常苦恼地向我抱怨："天哪，我的生活真是太枯燥乏味了，简直没有一点乐趣。我每天都重复做着那些既无聊又琐屑的事情，这种单调的生活我真是受够了。"

现实社会中，像她这样的人不在少数。科技的发展让我们的生活越来越舒服，同时也越来越单调，尤其是家庭主妇，过于安逸的生活可能使其患上抑郁症，因此，我们应该让自己在生活中忙碌起来、充实起来。

苏菲是我的一个女学员。她的家境不是很好，所以没有足够的金钱让她去做头发、逛商场、参加各种舞会。而且作为一个已经结婚的女人，她有很多烦心事，比如怎么安排家庭的开销和照顾家人的健康生活等。但是尽管如此，她也没有让自己的生活变得非常单调、乏味。她非常喜欢交朋友，每到周末，就邀请朋友到家里聊天、喝茶，有时候还一起做好吃的小点心。

此外，她的兴趣爱好也非常广泛，她最喜欢的事情就是收藏各种

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

餐具，她的收藏品已经摆满了一个储藏间。有一次，我和她谈起了这些收藏品，她和我聊了很长时间，几乎为我介绍了世界各地的餐具。正是因为她的爱好广泛，苏菲从来不觉得自己的生活很单调，而是非常快乐地享受自己的生活。

女士们，人的一生很长，可是如果你每一天都在重复前一天的生活，每一天都过着相同的生活，那么当你走向人生终点的时候，你会发现你的人生其实只有一天。因此，请不要再通过单调的看电视、购物来打发时间，生活本有更加精彩的事情可以去做。而且，一如既往地每天过着相同的日子，也会让你产生压抑感，觉得枯燥无比。那么，我们应该怎么做呢？

首先，确立你的新计划。设想新体验的来临是我们计划要做的首要一步，每个人都应该不断设计新奇的体验。仅需半天或是一天的时间，到外面去走一走，带家人去野餐或是去朋友那里做客都是不错的主意。只要有些和在家里不同的新奇感受，我们就不会觉得无聊。

其次，培养良好的兴趣爱好。除了工作或是家务以外，我们一定要有能够陶冶情操、舒缓心情的业余爱好，这可是使人释放压力的必要条件。一个好的业余爱好可以同时具备两个需要：一是能满足我们对自我的肯定、对新鲜事物的尝试欲望。二是这个业余爱好可以让我们更加热爱生活。如果没有爱好，对事物全无任何兴趣，就没有什么可以打发闲暇的时间，生活会变得很空虚。一旦空了下来，人的头脑就会胡思乱想，总想那些不愉快的事情。同时，通过培养良好的兴趣爱好，还能提升生活的质量，让人们能更加积极地投身于工作当中。

最后，学会同他人相处。当你碰上一个患有孤僻症的人，你就会发现这个人是多么可悲！他不与任何人说话，不和任何人接触。他们从不问候朋友，也不关心家人，好像对任何人都很蔑视，其实是他们根本不懂得怎样与人相处。这种状态使他们远离人群，像蜗牛一样整

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

天待在他们的壳里。

人是群居动物，只要在社会上生存，就必须要和人打交道。女士们，当你们整天在家里打发时间的时候，不如尝试着去拜访一下邻居，找朋友们聊天。生活中最美好的事情就是交朋友。我们生存在社会当中，不应该只想着自己，而要融入你周围的群体当中。积极与人分享快乐，主动去和别人谈话，都是走出自我封闭的方式。

我希望每个女士都能快乐、充实地去生活。不断地变换生活的方式，你会发现每一天都是新奇的一天。女士们，加大生活的宽度，远比拉长人生的长短更加重要。

尽情做你喜欢做的事

如果你一不小心打开了一扇成功的大门，同时关闭自己的快乐之门，那么，你不需要考虑，要及时抽身而出，去做自己快乐的事情，因为有时快乐比成功更重要。

记得有位哲人曾说过："幸福就是做自己喜欢的事情。"我觉得很有道理，我希望女士们能有挑战生活、获取快乐的勇气。如果你做的正是你喜欢的事，那你就应该珍惜，并努力去体会幸福的感觉。如果你做的事情自己并不喜欢，你就不会感受到应有的快乐，当然也就不幸福。

艾玛是一家公司的电脑技术人员。有一天，公司里的事情非常多，她整整忙了一天才回到家。这时候，她浑身酸疼，没有一点儿精

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

神，也没有一点儿食欲，唯一想做的事情就是上床睡觉。看到女儿这个样子，艾玛的母亲非常担心她，给她做了一桌可口的饭菜，放好了洗澡水。但是艾玛没有一点儿胃口，她只吃了几口沙拉就去睡觉了。

这时，房间里的电话铃声突然响了起来，原来是艾玛的男朋友邀请她去跳舞。艾玛突然变了一个人，她换上漂亮的衣服，飞一般地冲出家门，一直玩到了半夜才回家。她不仅没有感到累，反而非常高兴，躺在床上很长一段时间都兴奋得睡不着觉。

各位女士，艾玛为什么会在短时间内产生两种截然不同的精神状态呢？答案是兴趣。因为她对自己的工作全然没有热情，甚至觉得非常枯燥乏味，所以才会感到疲倦。然而，对于男朋友的邀请，她不仅非常高兴，而且兴趣十足。尽管她已经工作了一整天，而且一直玩到午夜，她依然不会感到劳累、疲惫。

其实从上面的例子我们也看得出来，当一个人从事一件自己非常喜欢的事情时，不仅不会感到疲倦，而且还会非常愉快，因为这恰好是我们的兴奋点。这一点我深有体会。

我非常喜欢户外运动，其中最喜欢的事情就是钓鱼和爬山。每到假期，我都会开着车，带上自己的渔具，长途跋涉来到小河边，然后开始这项我最喜欢的“工作”。我每次出去钓鱼，都要花上一整天的时间。在这段时间里，我什么也不想，专心致志地做这件事。每次回来，看着自己钓到的那些肥美的金枪鱼，我的心情会变得非常舒畅，有一种丰收的感觉。

此外，每到初春，我都要一个人到加拿大落基山附近的原始森林中爬山，享受那里清新的空气以及美丽的湖光山色。每次回来，我就像换了一个人一样神采奕奕，心情、状态都有不小的改变，工作效率和工作积极性也比以前提高了不少。

人要是有一两件自己喜欢的事情可以做是多么幸福的一件事，无

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

论在别人看来这样做值不值得、无不无聊。也有研究证明，如果我们能为我们的理想、兴趣付出全部努力，把全部精力用于从事自己喜欢的工作，那将会事半功倍。

在我的培训课上，有一次我问我的学员：我们是应该从事令我们快乐但薪水却不高的职业呢，还是从事一份收入不菲却乏味至极的工作？大多数人选择了后者。“为什么呢？”我接着问。“因为收入不错，这是非常重要的一点。”有人这样回答。我继续问：“可是当你们有了钱之后要去做什么呢？”这时没人回答了。答案当然也是为了能够去做自己喜欢的事，过想要的生活。那么，问题又回到了原点。

既然我们两种选择的终点都是做自己喜欢的事情，不如一开始就选择做自己喜欢的事。当然，我不是让你们盲目地换工作，相反地，我只是想告诉你们，无论工作还是生活，都要以自己开心为前提，因为物质上的财富远比不上精神上的愉悦。

女士们，人的一生本不长，不管我们做什么事或是什么工作，都不要过于在乎别人的看法。在我看来，既然可以选择，就该选择自己喜欢的，让自己快乐地去做事，只有这种超然的态度才会使你做出一番成绩。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

主动休息，告别疲劳

休息并不是什么事情都不做，休息就是修补。哪怕是短短地休息几分钟，也具有很强的修补功能。

除去忧虑和孤独，现代人还被另外一种“疾病”所困扰，那就是疲劳。在我的培训班上，经常有女学员向我抱怨说：“卡耐基先生，现在我每天都非常累，对我来说，最幸福的事情就是睡觉了。”的确，因为工作的繁忙以及生活的压力，很多人都生活在疲劳之中，体力在一点点被透支。

但是人们没有意识到疲劳所带来的伤害。著名医学家巴马克博士让自己的学生做过一系列枯燥无味的实验，结果那些学生都感到不耐烦，打瞌睡，并且抱怨头疼、眼睛疲劳，甚至觉得胃部非常不舒服。巴马克博士给这些学生做了新陈代谢的检验，检验结果表明：疲劳不仅容易让人产生忧虑，还会降低一个人的免疫能力。所以，各位女士，你们一定要经常休息，在疲劳到来之前就开始休息。

看到这里，我相信大多数女士都会对我说：“卡耐基先生，您说这些话没有一点意义。我们也不想生活在疲劳之中，我们也想多多休息。但是因为生活所迫，我们没有办法啊。”

各位女士，对于洛克菲勒以及英国首相丘吉尔，你们或许都很熟悉吧。这两个人的工作都非常繁忙，但是他们依然没有生活在疲劳之中。我们不妨看一看，他们是采用什么样的方法应对的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

洛克菲勒曾经创造了两项惊人的纪录：第一，他赚到了全世界为数最多的财富；第二，他活到了 98 岁。其实在很多人看来，第二点比第一点更了不起，因为很多富豪都很短命。那么，洛克菲勒是如何做到这些的呢？其实诀窍很简单，那就是每天中午都要在办公室睡半个小时的午觉。在他睡午觉的时候，即使美国总统打来电话，他也不会理睬。

英国首相丘吉尔也是用类似的方法来应付疲劳的。在第二次世界大战期间，他已经是七十多岁的老人。为了做好自己的工作，他每天都要工作 16 个小时以上。这对于一个年过古稀的老人来说是一个很大的挑战。不过丘吉尔从来没有感到过疲劳，甚至他每天都是精神百倍、神采奕奕。丘吉尔的诀窍在哪里呢？原来他把自己的办公桌设在床上，每天口述命令、看报告，甚至开非常重要的会议都在床上。每天吃完午饭之后，他会睡上一个小时。因为在疲劳之前他已经休息了，所以他可以精力充沛地一直工作到后半夜。

我的朋友丹尼尔是纽约市著名的心理专家，他曾经写过一本书，叫《人为什么会疲倦》。他在这本书里曾经说过："休息并不是绝对什么事情都不做，休息就是修补。"丹尼尔说的是非常有道理的，哪怕是短短的一点休息时间，也具有很强的修补功能。著名棒球明星康黎·马克对于这一点深有体会：在比赛之前，如果他不休息一小时，打到第五局就会精疲力竭。可是如果他睡午觉的话，哪怕只睡 20 分钟，他也能够精神抖擞地打满全场。

各位女士，在亨利·福特过 80 岁大寿的时候，我去访问过他。我实在猜不透他为什么看起来那样健康、那样有精神。我问他秘诀是什么，他笑着对我说："能坐下的时候我绝对不站着，能躺着的时候我绝对不坐着。"

各位女士，看了上面的事例，你们也许明白怎样消除疲劳了。没

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

错，那就是在疲劳到来之前短短休息几分钟，把疲劳有效地缓解掉。另外，如果你没有午睡的习惯，那就在晚饭之前躺下来休息一小时。如果你在晚饭前睡 1 小时，再加上晚上睡的 7 小时，一共是 8 小时。这样，会比连续睡 8 个小时效果更好。

我曾经把这样的方法告诉过一位好莱坞导演。他尝试了这种方法之后，果然缓解了疲劳，并且工作效率也得到了提高。以前，他每天都要连续工作 14 个小时，结果把自己弄得精疲力竭，并且身体健康也受到了很大的影响。为了缓解疲劳，他尝试过很多方法，比如吃维生素、喝矿泉水等。但是这些方法都没什么效果，他感觉自己的身体一天一天地垮了下去。后来，我给了他一个建议：在工作间隙休息几分钟，给自己的身体“放放假”。他采用了我的方法之后，非常感激地对我说：“真是太神奇了，我现在很少疲劳，感觉自己仿佛年轻了 20 岁一般。而且更让我想不到的是，现在我每天还可以比以前多工作两个小时。”

让放松成为一种习惯

我们所感受到的绝大部分疲劳都是由心理影响导致的。事实上，纯粹因为生理原因所导致的疲劳是非常少的。

两年前，著名心理治疗专家 J.A. 海德菲通过一系列实验得出这样一个结论：单纯用脑是不会让人感到倦怠的。这句话听起来似乎有些荒谬，但是事实就是如此。他们在一个脑力工作者工作一段时间后抽

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

取了他的血液，发现里面的大脑细胞根本没有疲劳的迹象。相反地，在体力劳动者大脑细胞的血液里会发现很多"疲劳毒素"以及各种废弃物。这也就是说，如果从爱因斯坦的脑部抽出血来，即使是工作了24小时，也不会产生任何疲劳毒素。

也许很多人都不相信，大脑是完全不会疲倦的。哪怕一个人工作了8小时甚至更长时间，大脑的工作能量还是和开始时同样充足。也许有些人会问：又是什么让人产生疲倦呢？J.A.海德菲博士认为，人们所感到的疲劳多半是由精神以及情感因素引起的。他在自己的著作《权利心理学》中说："我们所感受到的绝大部分疲劳都是由心理影响导致的。事实上，纯粹因为生理原因所导致的疲劳是非常少的。"

而另一位心理分析家A.A.布列尔博士说得更为详细。他曾经说过："一个坐着工作的人，如果他的健康状况良好的话，他的疲倦完全是来自心理因素，也就是受情感因素的影响而导致的。"

哪些心理因素让人产生疲劳呢？是快乐和满足吗？当然不是！是一种得不到欣赏、得不到肯定的感觉，以及匆忙、焦虑、忧虑的感觉——这些才是导致脑力工作者精疲力竭的心理因素。另外，这些心理因素还会容易让人患上感冒，降低工作效率，甚至还会让一个人患上神经性头疼！

上周末，大都会保险公司印发了一些小册子，专门宣传上面这个观点。他们在小册子中说："困难的工作本身很少会造成充分休息之后不能消除的疲劳……只有忧虑、紧张以及情绪不安才是造成疲劳的罪魁祸首。所以，你们一定要记住，应该让你那已经紧张的肌肉得到放松，并且储备好自己的体力，以应付更为重要的职责。"

各位女士，现在请你停下来，自己检讨一下：你在读这几行字的时候是不是还皱着眉头？你是不是感觉在两眼之间有一种压力？你是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

轻松愉快地坐在椅子上，还是耸起肩膀感觉非常不舒服？你脸上的肌肉是不是觉得非常紧张？除非你的身体如同一个破旧的布娃娃那样放松，否则，你就是在给自己制造压力，从而让自己感到疲劳。

也许有很多人不明白为什么我们在做体力劳动时也会产生紧张的心态呢？著名心理学家柯西怀博士给我们做出了解释："我发现最主要的原因，就是几乎所有的人都相信，那些越是难以完成的工作就越有压力感，否则是不能做好这项工作的。所以，当我们集中精力的时候，就皱起了自己的眉头，并且让自己的肌肉紧张起来。但是事实上，这样做不仅让我们出现了精神疲劳，也不利于我们的思考。"

看到这里，也许很多女士都会问："卡耐基先生，一旦产生精神上的疲惫，我们应该怎么做呢？"各位女士，当你们产生精神上的疲惫时，一定要试着让自己放松，直到这些精神上的疲惫完全消失为止。

当然，要做到这一点并不是一件容易的事情，因为要彻底改掉一个习惯是非常困难的。著名心理学家威廉·詹姆斯曾经说过："过度紧张、坐立不安、焦虑、着急以及痛苦的表情，这些都是非常不好的习惯。但是非常遗憾的是，很多人都具有这样的习惯。"当然，放松也是一种习惯。所以，各位女士，你们一定要改掉坏习惯，培养好习惯。

那么，怎样才能做到放松呢？是从神经开始，还是从思想开始呢？都不是，你应该先放松自己的肌肉！让我来告诉你们应该怎样做：首先闭上你的眼睛，头向后靠。然后默默地对自己的眼睛说："放松，放松！不要紧张！不要皱眉头！"就这样，对自己的眼睛重复说这句话，坚持一分钟。

各位女士，在坚持一分钟之后，你是否注意到了，你眼部的肌肉开始听从你的命令了。而且你紧张的情绪已经有所缓和了。然后，你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

可以用同样的方法让自己的头部、肩部以及全身的肌肉得到放松。当然，你全身最重要的器官还是你的双眼。芝加哥大学的埃德蒙·杰克布森博士曾经说过："如果能让你的眼球得到放松，你就能够忘记所有的烦恼。眼睛之所以对消除紧张情绪如此重要，是因为它们消耗了全身能量的 1/4。"

前些天，我拜访了著名女高音嘉丽古琪。对于放松身体方面她非常有心得，我们不妨看看她是如何放松自己的：

1. 在工作的时候尽量采取舒适的姿势，因为身体的紧张会导致肩膀的疼痛以及精神的疲劳。

2. 在工作的时候随时放松自己，让自己的身体像一只旧袜子那样柔软。可以在书桌上放一只红色的旧袜子，从而提醒自己随时保持放松！

3. 每天自我检讨五次，问问自己："在工作中我是否使用了那些和工作无关的肌肉？我做到彻底放松了吗？"常常问自己这些问题，可以培养自己放松的好习惯。

4. 在晚上睡觉前，不停地对自己的潜意识说："放松！放松！放松！"直到全身放松为止。这样可以消除一天的疲劳，让自己在第二天有一个好的状态。

各位女士，达尼尔·格西林曾经说过："当一天快要结束的时候，我会算算自己的成绩。不过，我计算成绩的方法不是看我这一天有多疲劳，而是看我有多不疲劳。当那一天结束了，而我感觉非常疲惫，我会确切地知道我这一天的工作无论是质还是量做得都不够。"

各位女士，当一天结束的时候，我们也应该问问自己："这一天我放松了吗？是不是感觉非常疲倦呢？"这样，我们才能养成放松的习惯，让疲劳不再找上自己。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

把藏在心底的话说出来

当你把自己的忧虑憋在心底的时候，你的心情会变得很糟糕，并且容易造成精神上的紧张，从而积劳成疾。所以，当你有了心事的时候，不妨找一个自己信任的人一吐为快！这样，既可以让别人分担你的忧虑，还可以让对方给你一些建议和忠告。

两年前，我去华盛顿参加了一次全世界最不同寻常的医学课程。这个课程叫应用心理学课程，开办它的目的是让那些因为忧虑而患病的人得到治疗——据调查发现，这些病人大部分都是家庭主妇。这种专门为忧虑患者开设的课程是怎样开始的呢？在1930年，著名的心理学博士约瑟夫·普雷特先生注意到这样一件事：很多来波士顿医院就医的人，生理上根本没有任何毛病，但是他们总是怀疑自己患上了某种病。例如有一个女人手上根本没有毛病，她却怀疑自己患上了“关节炎”，并且自己的双手真的没法自由活动。而另一个女人甚至怀疑自己患上了胃癌，并且因此而痛苦不堪。

约瑟夫·普雷特先生经过调查发现，她们真正的疾病并不是生理方面的，而是心理方面的。约瑟夫·普雷特先生知道，如果单纯地告诉她们“回家去忘掉这件事”是毫无用处的。他明白，世界上没有任何一个人希望自己生病，如果他们的痛苦能够那么容易忘掉的话，他们早就这样做了。

于是，约瑟夫·普雷特先生开办了这个课程。在开办之初，就有很

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

多人慕名而来。约瑟夫·普雷特先生告诉这些“病人”消除疲劳、减轻痛苦的最好的药剂就是把心底的话说出来。我就曾经看见过一位妇女在说出自己的困惑之后，获得了一种难以用语言描述的快乐和解脱。在讲述自己的困扰之前，她皱着眉头，脸上写满了痛苦之色。但是在开始谈论问题的时候，她的心情平静了，痛苦之色开始缓解。等她谈完之后，她的脸上竟然露出了难得的笑容。这个方法简直太神奇了！

各位女士，当你们把自己的忧虑憋在心底的时候，你的心情会变得很糟糕，并且容易造成精神上的紧张，从而积劳成疾。所以，各位女士，当你有了心事的时候，不妨找一个自己信任的人一吐为快！这样，既可以让别人分担你的忧虑，还可以让对方给你一些建议和忠告。

下面这些内容是约瑟夫·普雷特博士课程中最主要的治疗方法，你们可以按照他所说的让自己远离忧虑。

第一，准备一个“供应灵感”的笔记本。在这个笔记本上，你可以写下自己喜欢的名人名言或者让自己深受感动的诗句。当你心情不好的时候，你就翻开这个笔记本，看一看上面的内容。在这些名人警句或者让你感动的诗词里面，你也许能够找到治疗的药方，让自己的心情变得快乐起来。

第二，和你周围的人做朋友。如果你连一个朋友也没有，你会变得非常孤独，有了心事也不会向别人诉说。约瑟夫·普雷特先生就曾经遇到过这样一个女人。这个女人连一个朋友也没有，生活得异常空虚。约瑟夫·普雷特先生建议她把自己见到的人当成主角，为他们编一个故事。于是，她开始在路上为她所见的人编故事。她尝试着去想象那些人的背景和生活，并且主动去和他们聊天。慢慢地，她的朋友多了起来，她也成了一个快乐的人。

第三，不要为别人的缺点过于操心。很多女人都喜欢关注别人的缺点，但是对于别人的优点却视而不见。上约瑟夫·普雷特先生课程

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的学员里就有这样一个女人。她不断地抱怨自己的丈夫，把丈夫所有的缺点都说了出来。这时候一位辅导老师问她：“如果你的丈夫死了，你会怎么办？”这时候，她才停止了唠叨，坐到椅子上沉思起来。这位辅导老师接着说：“难道你认为自己的丈夫没有一点优点吗？”这位女士说：“也有一些。”辅导老师让她把丈夫的所有优点都写下来，她整整写了两个小时，足足有好几页，实在是太长了。所以，各位女士，如果你认为某个亲人或者朋友缺点太多的时候，你也可以试着把他的所有优点写下来，这样你就能够接受并且喜欢他了。

第四，每天上床之前安排好第二天的工作。在约瑟夫·普雷特先生的课程上，有很多女士都因为做不完家务而烦恼。她们似乎总有事情要做，从早上一直干到晚上也无法完成，这让她们非常苦恼。约瑟夫·普雷特先生建议她们在晚上上床之前先安排好第二天的工作程序。这样，她们就不会像以前那样匆忙了，并且还会为自己做出的成绩而骄傲。

第五，学会放松自己。在约瑟夫·普雷特先生的课程上，我学到了很多放松的方法。这些方法很实用，也非常适合家庭主妇。现在，我列举一些供大家参考：

1. 当你感到非常疲劳的时候，可以平躺在床上或者地板上，尽量伸展自己的身体。想转身的话就转身，每天做两到三次。

2. 坐在一张硬直背椅上，把两只手放在大腿上。然后，自然蜷缩自己的脚趾头以及手指头，让它们慢慢放松下来。接着，放松你的腿、你的全身。最后转动自己的头部，并且在转动的同时对自己说：“放松！放松！”

3. 想象一下尽量将脸上的皱纹抹平；让自己紧皱的眉头得到放松，不要把嘴巴闭紧。这样每天做两到三次。

各位女士，上面的这些内容就是约瑟夫·普雷特博士在课程上所

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

讲的主要内容。你们随时可以把它们应用到生活之中。

别走得太快，等一等灵魂

我们若要生活，就该为自己建造一座充满理想、思索和行动的时钟，用它来代替这个枯燥、单调、以愁闷来扼杀心灵、带有责备意味和冷冷的滴答声的时间。

在苏格兰有这样一个山寨，这里有一条不成文的规定，就是在上山的路途中，每走一段时间，不管累不累，都要停下来歇一歇，因为他们觉得一个人如果走得太快了，就会遗落灵魂。女士们，每天都生活在忙碌且烦琐的环境中，每个人为了照顾家庭、照顾孩子不停地工作奔波，我们的灵魂是否被遗落了呢？

在这个社会中，很多女士的日程表都安排得满满的。她们每天早上都起得很早，为家人做早餐，接着又要收拾厨房、倒掉垃圾才能出门上班。在单位苦干 8 个小时甚至更多，拖着疲惫的身体回家，可是依然不能休息，因为她们要准备晚餐、做家务，还要辅导孩子的功课。

因此，在她们的意识里完全没有闲暇这个概念。

女士们，你们是否想过要给自己多留一点时间？如果你没有给自己充足的时间休息、享受生活，你可能会累得散了架，忙碌的生活节奏会拖垮你。拥有一点闲暇时间是个必需的投资，如果你没有顾及自己的需要与处境，将无法呈现出好的精神状态，那又如何面对紧张的生活与工作呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有一次，我在培训班里发表了这个观点。一位女士马上站起来反驳了我。她大声地对我说："卡耐基先生，你的想法完全没有考虑到现实的状况。难道我们不希望拥有自己的时间、不愿意享受生活吗？可这种想法是奢侈的，也是现实不允许的。我和我的丈夫还有四个孩子住在一间小公寓里，每天都要被房东催着交房租，每天都要为电费、水费、煤气费、孩子的教育经费所困扰。生活是苦难的，我们已经被繁重的压力压得喘不过气来了，哪里还有时间去享乐呢？我敢说，如果我每天少做一份工，那么下个月我一定会被房东赶出去。"

面对这位来势汹汹的女士，我丝毫没有生气、紧张，因为我理解她的处境。我微笑地问这位女士："那你下班之后都做什么呢？"那位女士不耐烦地说："难道有哪一个已婚主妇是不用做家务的吗？准备晚餐、打扫院子、洗衣服这些活已经快要安排到睡觉的时间了，哪里还有什么时间享受生活呢？至于周末就更累了，因为我要大扫除！"我依旧微笑地说："我妻子和你的处境差不多，可她总能在8点之前做完所有的事情，而且每周也不需要搞什么大扫除。"那位女士显然不相信我的话，于是我接着说："我妻子每天也要准备早餐和晚饭，照顾孩子，并且还要洗衣服、扫院子，而且她也有自己的工作。不过她是一个非常有时间观念、高效率的人，每天下班后她会做好晚餐，然后等着我们吃饭。在这一段时间，她会去看看书或者听一会儿音乐。等大家吃完饭，她会非常迅速地把餐桌收拾干净，然后再去做自己喜欢的事情。可以说，她每天都是在轻松中度过的，你从来看不到她手忙脚乱的样子。正是因为有计划、有规律，她每天都有一定的闲暇时间，让自己得到充分的放松。"听完我的话，这位女士才恍然大悟。

各位女士，虽然我们每个人都在家庭生活中奔波，但是我相信只要能合理安排、利用时间，放松的时间还是有的。所以，请不要再埋

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

怨，也不要透支自己的健康。和自己的健康比起来，任何事情都显得微不足道。美国作家索尔贝洛说过："内心深处的自我就是我们内心的力量。而要寻找内心深处的自我，必须要花一点时间去感受生活。"亚里士多德也曾经说过："人唯独在休闲时才有幸福可言，恰当地利用休闲时间是做人的基础。"可见，休闲时间对我们每个人来说都是很重要的。女士们，我希望你们能找到闲暇时间做一些自己感兴趣的事情。

如果你喜欢文学，那么就利用闲暇时间多看些书；如果你喜欢音乐，那么就利用闲暇时间多听些音乐；如果你喜欢交友，那么就不妨在闲暇时间找朋友喝上一杯；当然，如果你真的是太疲惫不堪了，那么你就美美地睡上一觉吧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

参考文献

[1] 戴尔·卡耐基. 人性的弱点 [M]. 刘祜，译 . 北京：中国城市出版社，2008.

[2] 戴尔·卡耐基. 人性的优点 [M]. 文珍，译 . 北京：中国华侨出版社，2009.

[3] 戴尔·卡耐基 . 卡耐基管理的艺术 [M]. 吴良平，刘祜，译 . 北京：中国城市出版社，2007.

[4] 戴尔·卡耐基. 说话的艺术 [M]. 刘祜，译 . 北京：中国城市出版社，2007.

[5] 戴尔·卡耐基. 写给女人 [M]. 赵红艳，译 . 北京：新世界出版社，2010.

[6] 戴尔·卡耐基. 卡耐基写给女人的一生魅力计划 [M]. 李昊轩，肖文键，译 . 北京：中国华侨出版社，2009.

[7] 潇雯. 卡耐基写给女人的羊皮卷 [M]. 北京：中央编译出版社，2010.

[8] 雅芹. 卡耐基写给女人全集 [M]. 北京：中央编译出版社，2008.

[9] 戴尔·卡耐基. 卡耐基写给女人一生幸福的忠告 [M]. 翟文明，宋小威，译 . 北京：中国书店出版社，2010.

卡耐基写给女人的幸福书

◆幸福是人人都追求的，也是每个人都渴望得到的。可什么是幸福？卡耐基虽然没有直接告诉人们答案，但这本书的内容会让你内心变得强大，能找到自己，发现自己不知道的东西。也许你无法让自己国色天香，但你可以让气质仿若天生。外在无法彻底改变，内在却永远皈依你自己。你的美是靠自信，而不是靠别人给你的评价。

——畅销书《气场》作者 沐阳

◆戴尔·卡耐基无私分享成就幸福能力的秘密，告诉我们为什么快乐、成熟、和谐等人际因素会产生巨大的幸福影响力。他的书中富含既有娱乐性又有解释力的案例，并突破性地将幸福从身、心、灵领域转移到人际关系因素之中。

——《纽约时报》

◆“幸福是一门科学，幸福是一种能力。”《卡耐基写给女人的幸福书》不仅是一本书的名字，更是一种精神与智慧的象征。

——当当书评

◆一直以为幸福很遥远，可望而不可即，以为追求幸福是件很困难的事情，本书却告诉我们幸福没有我们想象的那么遥不可及，幸福其实很简单，生活中处处都可充满幸福的味道，只要你真正明白并掌握了幸福的真谛，简简单单、快快乐乐地生活本身就是件很幸福的事情。

——网友 yoke1

上架建议：心理／励志

ISBN 978-7-5180-2088-1



定价：38.00元